

PILSEN

plzeňský senior

vyzrálý magazín 4/2023



ZDARMA



Vážení a milí čtenáři,

čtvrtletník PILSEN, který právě držíte ve svých rukou, je posledním letošním číslem. To ovšem neznamená, že není opět nabitý velkým množstvím informací, pozvánek a milého čtení určeného právě Vám.

Jistě mi dáte za pravdu, že rok 2023, stejně jako každý předešlý, když se za ním ohlédneme před jeho koncem, utekl jako voda. Doufám, že jste si přes léto odpočinuli, načerpali sílu z letního sluníčka a vytvořili si jeho dostatečné zásoby na nadcházející období podzimních plískanic a prvního sněhu. Zároveň nás však čeká i jedno z nejkrásnějších období, advent a čas Vánoc, naplněné vůní jehličí, voskem z kapajících svící a všude přítomného svařeného vína, které nám dá zapomenout i na nějaký ten stres se sháněním dárků.

Přeji Vám, milé čtenářky a milí čtenáři, ať si poslední část roku vychutnáte ve všech jeho barvách, ať chmurné počasí, které k podzimu patří, má pro Vás i řadu hezkých zážitků. Ať se Vám vyhnou běžné choroby, které v tomto období roku přicházejí a Vám vydrží úsměv na tváři až do posledního dne roku 2023.

Přeji Vám krásné prožití podzimu, adventního času, krásné prožití vánočních svátků v kruhu nejbližších, neb Vánoce jsou hlavně o setkávání a otevírání našich srdcí a šťastné vykročení do roku 2024, ve kterém se s Vámi opět budeme těšit na stránkách tohoto magazínu.

S úctou Váš Ing. Jiří Šrámek

Odbor sociálních služeb Magistrátu města Plzně

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

letní měsíce nám pomalu končí a rok se nám překlápí do podzimního období. S tím je spojená příjemná „povinnost“ připravit pro Vás, naše čtenáře, poslední letošní vydání časopisu PILSEN – plzeňský senior. Toto číslo je opět plné praktických informací, které Vás jistě potěší a také zajímavých článků od plzeňských organizací, institucí a také od Vás, pravidelných čtenářů.

Náš a Váš čtvrtletník právě ukončuje svoji pátou sezónu, ale rozhodně netrpí sebeuspokojením a nepřeslápje na místě. Všichni, kdo se podílíme na jeho vzniku, se již těšíme na sezónu novou, ve které bychom pro Vás rádi připravili několik novinek, které, jak doufáme, Vám ještě zpříjemní zážitek při jeho četbě. To si však zatím dovolíme ponechat zahaleno tajemstvím.

Rádi bychom Vám, milé čtenářky a milí čtenáři, popřáli klidné a příjemné prožití posledního čtvrtletí roku 2023, ať Vás starosti obchází velikým obloukem a ať Vám nadcházející dny, i když možná budou občas trochu zachmuřené, přinášejí nové a hezké zážitky a samozřejmě krásné prožití Vánoc a šťastné vykročení do Nového roku. Na závěr, jak je již tradicí, si dovolím Vám doporučit a předat několik tipů na zajímavé články tohoto čísla. Já osobně rozhodně nevynechám článek od Karla Zocha o stavbách pražských architektů Paula a Čermáka a také článek o akcích, které na podzim přichystalo Divadlo Alfa.

Děkujeme, že našemu čtvrtletníku zachováte přízeň i v roce 2024 a těšíme se opět „na přečtenou“.

Mgr. Lukáš Mařan a tým Odboru sociálních služeb MMP



Mohlo by se zdát, že vyměřením důchodu, ať už starobního nebo jakéhokoli jiného, komunikace mezi důchodcem a ČSSZ končí. Každodenní praxe však potvrzuje opak. Je poměrně velké množství nových situací, které potřebují další řešení.

Ve většině případů není dnes třeba osobní návštěvy v klientském centru. Pro komunikaci s ČSSZ je neefektivnější využití elektronické služby ePortál (<https://eportal.cssz.cz>). Zde je k dispozici v elektronické podobě většina potřebných formulářů v interaktivní podobě. U každého je přitom stručné vysvětlení pro jaký účel se má použít, případně jak ho vyplnit.

Celou tuto agendu určenou důchodcům je možné najít pod záložkou „pro poživatele důchodu“. Mezi nejčastěji užívané patří například „Žádost o zvýšení starobního důchodu v souvislosti s výkonem výdělečné činnosti“, „Hlášení změny adresy nebo jména a příjmení“ nebo „Žádost o změnu výše invalidního důchodu“. Je tu ale i řada žádostí pro další specifické účely.

Online služby ePortálu nemají „úřední hodiny“, jsou přístupné nepřetržitě kdykoli a odkudkoli. Záležitosti si tak klient může vyřídit z pohodlí svého domova. Služba ePortál mimo jiné obsahuje i automatickou kontrolu vyplnění tiskopisu. Klient tak získá jistotu, že vše vyplnil bezchybně. Odesílání přes ePortál je okamžité, stoprocentně bezpečné a nehrozí únik osobních údajů. Interaktivní tiskopisy lze použít i bez přihlášení a vytisknout je v klasické papírové podobě.

Na obranu proti podvodným webům, které napodobují ty originální, umístila Česká správa sociálního zabezpečení na své oficiální webové stránky takzvanou „digitální pečeť“, ověřenou nadnárodní certifikační autoritou DigiCert. Díky ní si uživatel může okamžitě zobrazit detailní informace o držiteli certifikátu a ověřit si tak autenticitu webu a jeho zabezpečení. Pečeť na webových stránkách ČSSZ návštěvníka okamžitě upoutá. Je umístěna vždy v dolní části v tzv. patičkách a pro výraznou grafickou podobu je i snadno identifikovatelná. Přestože jsou podezřelé domény ze strany ČSSZ blokovány, ČSSZ varuje a důrazně vyzývá klienty, aby veškeré stránky ověřovali, a to nově například i pomocí této „digitální pečeti“.

Jinou elektronickou službou, kterou poskytuje ČSSZ, je výplata důchodů přímo na bankovní účet klientů. Tuto službu využívá v současnosti 2,1 milionu klientů. Zbývajících 600 tisíc klientů zůstává věrných výplatě důchodů v hotovosti, to znamená prostřednictvím České pošty, která od 1. září zvýšila poplatek za tuto svoji službu na 35 korun za každou splátku důchodu. Přidáme-li k tomu fakt, že Česká pošta zrušila na tři stovky poboček a tak zkomplikovala dostupnost své služby pro poměrně početnou skupinu důchodců, je bezplatný přechod na výplatu důchodů na bankovní účet logickou reakcí.

ČSSZ zajistí bezplatnou výplatu důchodu na bankovní účet na základě žádosti klienta. Je také třeba, aby si žadatel ověřil, zda banka, u níž je účet veden, má s ČSSZ uzavřená tzv. pravidla pro poukaz výplat důchodů na účty. Klient může zvolit zaslání přímo na svůj účet nebo na účet manžela či manželky, ovšem s jejich souhlasem potvrzeným v žádosti. Výplata důchodu na účet jiné osoby je možná pouze v případě, že je tato osoba zákonným zástupcem nebo byla ustanovena opatrovníkem či zvláštním příjemcem, popř. zastupuje-li oprávněného jako tzv. člen domácnosti dle ust. § 49 a § 50 občanského zákoníku. Výplatu důchodu tak nelze bez dalšího zasílat např. na účet dětí, vnoučat, druhá, družky nebo registrovaného partnera/partnerky. Potřebné formuláře jednotlivých typů žádostí naleznete na ePortálu ČSSZ.

Oddělení komunikace ČSSZ



1

recept na spokojené manželství? držet si humor, shodují se Ernestovi

Své ano si po celých padesáti letech zopakovali Ivana a Miroslav Ernestovi z Plzně-Lochotína. Jejich zlatá svatba se uskutečnila 25. července 2023 na plzeňské radnici, kam usměvavé manžele doprovodili nejen všichni tři potomci, ale i jejich rodiny.

Ernestovi se seznámili v šedesátém devátém v tanečních, oběma tehdy bylo šestnáct let. Každý sice tančil s někým jiným, ale cestu si k sobě nakonec našli. „Míra s sebou tehdy nosil takový tahák, kde měl napsaná hesla k vtípům. Třeba se mě najednou zeptal: Slečno, taky se potíte jako dveře od chlíva? Prostě s ním byla velká sranda a tím si mě získal“, vzpomíná paní Ivana. Ona tehdy navštěvovala gymnázium a budoucí muž stavební průmyslovku. Netrvalo dlouho a pan Miroslav začal svou vyvolenou doprovázet ráno do školy a po vyučovacích hodinách zase čekala ona na něj. „Taky jsme chodili k Novákům na jahody se šlehačkou a později i na Cinzano,“ usmívá se pan Miroslav. „Občas jsem Ivuš pomáhal s matematikou,“ vzpomíná Miroslav a dodává, že oba pak šli k maturitní zkoušce podpořit toho druhého.



V květnu 1973 si mladý pár řekl ano. „Jako by to bylo dnes. Svatbu jsme měli na plzeňské radnici, i proto jsme si svůj slib chtěli zopakovat právě na tomto místě,“ vysvětluje paní Ivana. Vybavuje si i to, že svatebčané si tehdy museli přivstat, neboť obřad se konal už v osm hodin ráno. „A to jsem ještě brzy ráno jel do Křimic koupit květiny, aby byly čerstvé,“ vypráví pan Miroslav, „i přesto však jedna gerbera manželce cestou na radnici uvadla“. Půl roku po svatbě přišel na svět syn Radoslav. Mladý pár žil v té době u mužových rodičů ve Chválenicích a paní Ivana byla ve druhém ročníku na ekonomické nástavbě, takže svou druhou maturitu skládala v roce 1974 už s půlročním miminkem v náručí. Ernestovi se poté přestěhovali do Dobřan, kde v roce 1976 přibyla do rodiny dcera Martina. V roce 1980 přišlo další stěhování, a to do bytu v Plzni, kde Ernestovi žijí dodnes. Jejich nový domov o šest let později znovu navštívil čáp a synek tehdy dostal jméno po otci. Dnes se manželé Ernestovi radují už z osmi vnoučat.

Paní Ivana se celý život věnovala administrativní práci ve zdravotnictví, její manžel zase působil ve stavebním oboru. Oba si vždy byli, a stále jsou, velkou oporou. A jaký je podle nich recept na spokojené manželství? „Hlavně humor a porozumění. Zároveň se však nenechat zblbnout. Smích napomáhá porozumění a na cestě životem,“ shodují se manželé.

Slovany začnou ekologicky likvidovat autovraky

Likvidace vraku zdarma, to je název akce, kterou rozjíždí městský obvod Plzeň 2 – Slovany. V rámci něj začne obvod pomáhat s bezplatným odtahem a ekologickou likvidací autovraků a dlouhodobě stojících vozidel. Senioři nebo sociálně slabší občané se mohou obrátit na úřad, který vše zařídí.

„Nedostatek parkovacích míst je v našem obvodu téměř katastrofální, stání přitom zcela zbytečně zabírají autovraky nebo dlouhodobě odstavené vozy. Proto jsme navázali spolupráci s autorizovanou firmou na ekologické odstraňování vozidel, které provedeme zcela zdarma,“ vysvětluje místostarosta Slovan Roman Andrlík, který celou akci rozjel a odstraňování vraků si vzal za své.

Podmínkou je, aby měl majitel vozidla trvalé bydliště na území slovanského obvodu a zároveň zde musí být vozidlo také odstavené. Pomoc je určena primárně seniorům a lidem bez finančních prostředků, kterým chybí na ekologickou likvidaci peníze, nebo se obávají, že nezvládnou potřebnou administrativu s ní spojenou. *„Tito lidé mohou v klidu navštívit náš úřad městského obvodu Plzeň 2 - Slovany, kde vyplní dva formuláře a my se již o vše potřebné postaráme. Formuláře je možné stáhnout i z našich webových stránek,“* dodává Roman Andrlík.



Stačí tedy jen, aby se vlastník vozidla zapsaný v technickém průkazu dostavil na úřad, předložil občanský průkaz, velký technický průkaz vozidla, vyplnil žádost o jeho ekologickou likvidaci a předal čestné prohlášení vlastníka vozidla, že na jím vlastněném vozidle, které žádá k likvidaci, není žádná zástava nebo nějaká jiná překážka, která by ekologické likvidaci bránila. *„Úřad poté vše pošle firmě, která vlastníka kontaktuje, dohodne termín odtahu, vozidlo odveze a předá majiteli registrační značky a protokol o ekologické likvidaci, aby si dotyčný mohl na magistrátu automobil odhlásit a značky tam vrátit,“* popisuje jednoduchý proces místostarosta.

Dlouhodobě odstavené vozidlo je podle poslední novelizace zákona definováno jako silniční vozidlo, které po dobu více než šesti měsíců nemá platnou technickou kontrolu a nesmí být provozováno na pozemních komunikacích z důvodu uplynutí lhůty pro provedení pravidelné technické kontroly. Tato dlouhodobě odstavená vozidla jsou řešena v přestupkovém řízení silničním správním úřadem. Vlastník pozemní komunikace dává návrh silničnímu správnímu úřadu na prodej těchto dlouhodobě odstavených vozidel bez technické kontroly ve veřejné dražbě.

zájezdy pro seniory centrálního obvodu

ÚMO Plzeň 3 pořádá již řadu let zájezdy pro seniory. Účastnit se jich mohou občané od šedesáti let věku s trvalým pobytem na území MO Plzeň 3. Zájezdy se prodávají počátkem měsíce května na celý rok. O zájezdy je vždy velký zájem a stává se, že nemohou být všichni zájemci uspokojeni. V den prodeje je možné si zakoupit pouze dva zájezdy, pokud se autobus nenaplní, je možné později zakoupit i další.

V letošním roce se uskutečnily již dva zájezdy ze čtyřech plánovaných. Senioři mají za sebou květnový zájezd do Českého ráje na Hrubou skálu, do Turnova a na zámek Sychrov. Počasí bylo, až přes malé přeháňky v Českém ráji, příjemné. V Turnově navštívili muzeum Českého ráje s klenotnicí, kde jsou vystaveny šperky z drahých kamenů, ale ještě předtím se posilnili v restauraci U Prince. Oběd byl vynikající. Průvodkyně, paní Alena Retová, která seniory na zájezdech doprovází, má vše dokonale připravené. Oběd předem zajistila a všichni účastníci zájezdu byli spokojeni. Zájezd zakončili prohlídkou novogotického zámku Sychrov s překrásným zámeckým parkem, kde se točily známé pohádky jako např. Zlatovláska, Nesmrtelná teta, Nejkrásnější hádanka nebo Tmavomodrý svět.

Během červnového zájezdu navštívili senioři Kutnou Horu a unikátní památku UNESCO, katedrálu Sedlec u Kutné Hory. Paní Retová zajistila průvodkyni paní Hedu, která seniory provázela po celou dobu nejen chrámem sv. Barbory, ale po všech pamětihodnostech Kutné Hory. Její znalosti byly obdivuhodné! Skvělý výklad zajistila sluchátka, takže každý vše dokonale slyšel i z větší vzdálenosti. Zpáteční cesta se trochu zkomplikovala odkloněním autobusu na silnici II. třídy, z důvodu nehody na hlavní silnici vedoucí z Kutné Hory. Bylo těžké se na úzké silnici míjet s kamiony, silnice byla zcela ucpaná. I v tomto případě excelovala paní průvodkyně, vyskočila z autobusu a pohotově chvíli řídila dopravu, nejdřív kamion zprava, pak teprve zleva a ne současně, aby se pak v zátočině nezasekly. Skvělá práce!

Další dva zájezdy jsou přichystány na podzim, kdy senioři zamíří do Polabí, kde si prohlédnou královské město Nymburk. Po prohlídce přejedou do osady Kersko, známé hlavně díky Bohumilu Hrabalovi, který zde léta žil spolu s 25 polodivokými kočkami. V Hrabalově hájence se v současné době nachází hospůdka, přesně ta



ze Slavností sněženek. A samozřejmě zde nabízí i kančí se šípkovou i se zelím. Zájezd bude zakončen prohlídkou renesančního zámku Pardubice, kde je v novém zámeckém prohlídkovém okruhu strhujícím a neotřelým způsobem oživen příběh pardubického šlechtického sídla.

Druhý zájezd je naplánován do Světců, kde si senioři prohlédnou novogotickou jízďárnu, která spojuje prvky průmyslové architektury s představou aristokratické stavby. Po prohlídce přejedou do Tachova, středověkého královského města obehnaného hradbami, které patří mezi nejzachovalejší středověké hradby na českém území. Po obědě následuje přejezd do Horšovského Týna, kde bude zajištěna prohlídka prvního prohlídkového okruhu Grand - prohlídka Hradozámek. Po prohlídce je možné zajít do zámeckého parku, který patří, svou rozlohou i rozmanitostí vzácných dřevin, k nejvýznamnějším parkům v západních Čechách.

4 čtyřka vyhlašuje 3. ročník participativního rozpočtu Rozhodněte sami

Už potřeby mohou lidé podávat své nápady na vylepšení čtvrtého plzeňského obvodu. Týkat se mohou využití veřejného prostoru, sportovních, kulturních i společenských akcí. Pomocí návrhů je možné řešit například vybudování lávky nebo zastřešeného odpočinkového místa či vyhlídky. Nápady se musejí týkat území čtvrtého plzeňského obvodu a lidé je mohou podávat do 30. října 2023. Do konce roku radnice Čtyřky návrhy posoudí a vybere ty, které by bylo možné realizovat. Během března příštího roku pak sami lidé odhlasují, jaké nápady považují za nejlepší. Od dubna 2024 se návrhy budou moci postupně zrealizovat. Čtyřka vyčlenila celkem 1,5 milionu korun.

Návrhy mohou posílat nejen obyvatelé Čtyřky, ale také ti, kteří sem přijíždějí například trávit volný čas nebo k dané lokalitě mají vztah. „Těšíme se na kreativní návrhy, které mohou být opravdu různorodé. Jediné, co bych chtěl zdůraznit je, že podnět musí být veřejně prospěšný, musí se realizovat na pozemku města a náklady nesmí přesáhnout vyčleněnou částku,“ upřesňuje místostarosta MO Plzeň 4 Ing. Jan Kakeš. Návrhy mohou lidé posílat pomocí webové stránky rozhodnetesami.cz/plzen4. Další možností je poslat e-mail nebo přijít na podatelnu Úřadu městského obvodu Plzeň 4.



„V oblasti participace jsme v Plzni průkopníky a jsme rádi, že se do ní zapojuje čím dál tím více lidí. Obyvatelé našeho obvodu sami vědí, co potřebují k tomu, aby se jim tu dobře žilo. I když všechny náměty nemůžeme zrealizovat, některé z nich se pro nás mohou stát inspirací,“ vyzdvihuje výhody participace starosta čtvrtého plzeňského obvodu Tomáš Soukup.

V rámci uplynulých dvou ročníků čtvrtý plzeňský obvod zrealizoval například alej pod Chlumem, workoutové hřiště nebo psí loučku. Nyní probíhá projektová příprava pumtracku, který byl měl být vybudován v Psovském údolí, v blízkosti železničního tunelu.

Lidé se mohou do participativního projektu zapojit vlastními nápady i hlasováním o vybraných návrzích.



Vážené dámy a pánové,

již je to rok, co zde u nás na návštěvě byli Indiáni a Kovbojové. Letošní téma slavnosti se neslo v přátelském pirátském duchu, kterou poctili svou přítomností vážení hosté pan ředitel Městského ústavu sociálních služeb města Plzně Mgr. František Šampalík, náměstek primátora města Plzně pro oblast sociální a aktivní život seniorů pan Ing. Jiří Šrámek, paní starostka ÚMO 1 Ing. Ivana Bubeníčková, paní Lucie Pernglau, pan ředitel úřadu služeb obyvatelstva města Plzně Ing. Přemysl Švarc a pan místostarosta ÚMO 1 Mgr. Miroslav Šuma.

Zahrada našeho Domova se proměnila na jeden den v „Ostrov pirátů ze Čtyřlístku“ a pirátských kamarádů ze spolku Vypito a dalších účinkujících.

Program byl zahájen hlasitým pokřikem obou spřátelených pirátských posádek, které si zde udělaly pro dnešní den „kamarádské dostaveníčko“. Na zahradě našeho Domova byl schován pirátský poklad, který bylo možno nalézt splněním úkolů na pirátské stezce v parku. Odměnou si z truhly mohli klienti i návštěvy Domova odnést drobné dárky na památku. Došlo též i na pirátskou šarvátku, při které nebyl nikdo zraněn ani zabit. Při svých zlodějských pirátských praktikách byly využívány nejen opice, ale i papoušci, kteří se nám na pódiu předvedli v plné kráse.

Nebyla cvičena jen zvířata, ale i posádka, která nám předvedla svůj tvrdý výcvik. Došlo na dělostřelecké vystoupení, následně jsme si mohli zbraně, dělo, prohlédnout a osahat. Během vystoupení nás provázela živá hudba v provedení Dětského pěveckého sboru Jiříčky a ZUŠ Chválenická ulice, Plzeň.

Po celý den byla volná prohlídka pirátských stanů, zbraní a lodě. Na památku jste se mohli vyfotit a odnést fotku s papouškem či piráty. Pokud jste chtěli, nezůstala vaše kůže čistá, jelikož byla možnost ji pokrýt dočasným tetováním nebo malováním. Během slavnosti se občerstvení podávalo „U hladového žraloka“ a řízeň byla zahrnuta v „Křmě u zlomené hnáty“ či „Nalejvárně na souši“.

Chtěli bychom touto cestou poděkovat všem, kteří se podíleli na přípravách nejen svými nápady, ale také přiloženou rukou k dílu a samozřejmě všem sponzorům celé akce. Letošní akce je úspěšně za námi a všichni se těšíme na 25. ročník Zahradní slavnosti u nás v Domově „Čtyřlístek“.

Terapie Domov „Čtyřlístek“ MÚSS města Plzně





Pohyb jako takový má blahodárné účinky nejen na fyzické zdraví, ale také podporuje psychický stav člověka. O této skutečnosti ví i senioři z Městského ústavu sociálních služeb města Plzně, kteří se zúčastnili letošní akce pod názvem Sportmanie Plzeň 2023. Na místo konání se dopravili pomocí městské hromadné dopravy, dopravy Městského ústavu sociálních služeb města Plzně a valná většina jela zajištěným autobusem s rampou, díky které byli klienti bezpečně přepraveni přímo z Domova až do centra dění. Zahájení akce proběhlo ve 12.00 hodin proslovem pana Ing. Jiřího Šrámka, pana Ing. Přemysla Švarce a Ing. Ivany Bubeníčkové. A pak už se šlo sportovat! Klienti měli k dispozici desítky stanovišť, kde si mohli vyzkoušet pro ně přizpůsobené aktivity, například lukostřelbu, kuželky, stolní hokej, autodráhu, powerchair hockey, bodyzorbíng, šachy či Člověče nezlob se. Pokud byl někdo odvážný, mohl si samozřejmě vybrat z obrovské škály dalších sportů jako například Aikido, sportovní šerm, badminton či golf. Seniorům byl každý sport vysvětlen a poté si ho na vlastní kůži mohli, pod dohledem lektorů, vyzkoušet. I přesto, že bylo přes den úmorné vedro, nevzdávali se a dali do toho úplně vše.

Během „obědové pauzy“ si klienti povídali s lidmi z jiných zařízení a vyprávěli si své zážitky. Díky „stravence“, která byla rozdávána při vstupu, se každý mohl najíst či napít u stánku s občerstvením, který byl po celou dobu k dispozici. K jídlu byla připravena grilovaná zelenina, halušky, klobásy, hranolky či párek v rohlíku a k pití Birell nebo malinovka.

Po takto vydařeném dni ale bohužel následoval i konec programu. Proběhlo rozloučení se všemi zúčastněnými a klienti se do Domovů vraceli nejen s úsměvy na tváři, ale také se zlatými medailkami, které si za své sportovní výkony právem zasloužili. Tímto bychom chtěli jmenovitě poděkovat řediteli MÚSS města Plzně panu Mgr. Františku Šampalíkovi, členovi Rady města Plzně pro oblast sociální a aktivní život seniorů panu Ing. Jiřímu Šrámkovi a řediteli Úřadu služeb obyvatelstvu MMP panu Ing. Přemyslu Švarcovi za skvělou akci, která seniorům ukázala, že i ve starším věku přinese pohyb radost do života.

Terapie DZR „Čtyřlístek“, MÚSS města Plzně

Sportmánie 2023 s klienty DZR Petrklíč

Je pátek 18. 8. 2023 a venku úmorné vedro. Ale naše klienty hned tak nic od sportovních her neodradí. Takovou akci bychom si nenechali ujít, ani kdyby trakaře padaly. Posílení snídaň jsme si šli přichystat nějaké sportovní oblečení. Bylo to dost těžké, jelikož s námi jely samé dámy, které mají ve svém šatníku pouze krásné šaty. Venku už čekalo auto s naším usměvavým řidičem. V půl dvanácté jsme dorazily na místo. Dostaly jsme mapu s různými stanovišti a mohly vyrazit.

Hned u prvního stánku se našim klientkám rozzářily oči, jelikož si mohly vybrat nějaký dárek. U prvního stanoviště nás přivítala velmi milá paní, se kterou jsme si všechny zatancovaly volný tanec. Moc jsme si to užívaly. Čekaly nás další stanoviště jako hod talířem, kuželky, stolní hokej nebo dnes již hodně oblíbený sport golf. Výlet jsme ukončily příjemně a to jak jinak, než dobrým jídlem, pitím a naší oblíbenou kávou. Do Domova se naše sportovkyně vrátily s rozzářenými tvářemi a úsměvem od ucha k uchu.

Lucie Šťastná, PSS pro základní výchovnou nepedagogickou činnost, DZR „Petrklíč“



v Domově pro seniory sv. Jiří



Vypadá to, že dožít se stovky je ohromně jednoduché – s trochou nadsázky to můžeme říci proto, že v Domově sv. Jiří v Plzni na Doubravce se to během tohoto léta podařilo hned třem dámám. Nejprve paní Julii Žežulkové, která oslavila své 100. narozeniny 1. července, a po ní dvěma Věrám – paní Bystřické a paní Dortové. Ty se dožily krásného jubilea 8., resp. 19. srpna.

Na všech třech oslavách se sešlo velké množství gratulantů. Julii Žežulkové přijel osobně popřát i profesionální fotbalista FC Viktoria Plzeň Lukáš Hejda, protože paní Žežulková je velkou fankou jejich klubu. Věnoval jí dres s jejím jménem a pozval ji na první zápas sezóny. Paní Žežulková byla nadšená a dojatá. Všichni se shodli, že na svůj věk vůbec nevypadá.

Také Věra Bystřická a Věra Dortová prozradily při své oslavě, že mají vztah ke sportu a jejich receptem na dlouhověkost je aktivní pohyb. Paní Bystřická chodila vždy ráda do Sokola, a protože žila ve Starém Plzenci, vzpomínala, jak běhala do vrchu Hůrka, kde také od rotundy dolů v dětství v zimě sáňkovali.

„Trávili jsme hodně času v přírodě, vážili jsme si jí a chránili jsme ji. Na Hůrce byl krásný třešňový sad. Místo sladkostí stačilo ovoce, sbírali jsme často lesní plody, jahody a borůvky. Myslím, že dnešní děti mají všeho dostatek, ale neváží si toho,“ uvažovala Věra Bystřická. V dětství pomáhala rodičům také pracovat na zahrádce, měli kruhový záhon a uprostřed jablůňku, okolo které tančili a k tomu zpívali, ona hrála na housle a tatínek na harmoniku.

I paní Bystřická byla při oslavě velmi dojatá. *„Takovou kytici a dort jsem v životě nedostala, ani na svatbě jsem takové neměla,“* zhodnotila obdivně. Přišel jí pogratulovat i starosta MO Plzeň 2, senátor Lumír Aschenbrenner a místostarostka Eva Trůková.

Třetí oslavenkyně, Věra Dortová, měla vždy ráda turistiku a plavání. Často spojovala obojí dohromady, až do svých 90 let se chodila denně koupat ven, a to nejen v létě, ale i na podzim, dokonce až do listopadu. *„Chodila jsem 2–3 kilometry pěšky k rybníku zaplavat si a pěšky jsem se vydala zpátky,“* prozradila, jak je možné, že ve svém věku je stále vitální a svěží. Do přírody jezdila také vlakem se skupinkou dalších turistů. Ráda hrála na klavír a miluje vážnou hudbu.

K narozeninám proto dostala mimo jiné vstupenku na operu Carmen. I paní Dortové přišlo popřát mnoho gratulantů, včetně místostarosty MO Plzeň 4 Václava Berana.

Přejeme všem třem dámám hodně zdraví a stále spoustu optimismu a životní energie!



pěvecká legenda na Terasách



Na Terasách se pořád něco děje. Mimo každodenních aktivit se nejméně jednou do měsíce snažíme pro klienty uspořádat nevšední akci. V červnu jsme se vydali na výlet do plzeňské zoologické zahrady a také jsme oslavili již 11. výročí od otevření Domova.

Ke skvělé atmosféře na Oslavě výročí přispěl Folklórní soubor Úsměv z Horní Břízy. Začátkem srpna nás svou návštěvou poctila pěvecká legenda české populární hudby Yveta Simonová. Ta se i přes svůj úctyhodný věk stále těší dostatku energie a dělá radost svým koncertováním. Naši klienti byli nadšení z možnosti vidět a poslechnout si oblíbenou Yvetu na živo, jejíž písně znají od svých mladých let a provází je celým životem.

stoleté narozeniny se vší parádou

100

Menší velikost charitního Domova sv. Alžběty má svou neskrývanou výhodu. Všichni senioři i zaměstnanci zde tvoří společenství, dobře se znají, v rodinné atmosféře prožívají radosti i strasti a samozřejmě – slaví společně narozeniny. Na konci září se zde ale konala narozeninová oslava vskutku výjimečná. Teprve potřetí v historii Domova měl některý z obyvatel příležitost užít si oslavu svých stých narozenin. Tou šťastlivkyní byla tentokrát paní Irena Votrubcová, skutečná dáma, známá tím, že její častý milý úsměv zahřeje každého až do hloubi srdce. Ostatně dostala toto věnování od maminky, ta jí prý říkala: „*Usmívej se, máš to za jedny peníze.*“

Nejen pro jubilantku, ale i pro mnoho dalších seniorů, byla oslava a příprava na ni zdrojem radosti i nebývalých aktivit a zážitků. Pro výrobu velkého společného přání a také dekorací pro slavnostní den využili senioři pravidelné ergoterapeutické dílny. Na těch, pod vedením aktivizační pracovnice Evy Vyškovské, jindy vznikají krásné rukodělné výrobky a celé série obrazů, které se dočkaly už několika výstav. Zaměstnanci se zase rozhodli, že oslavenkyni připraví v den oslavy módní přehlídku. Ptáte se proč? Protože paní Votrubcová pracovala jako mistr krejčí, a to už něco znamenalo! Bohužel, přehlídka se nemohla uskutečnit kvůli špatnému počasí, ale až se zase vyčesá, i na ni dojde.

Řemeslo paní Votrubcové však mělo na oslavě důstojné zastoupení – součástí dekorativní výzdoby ve společenské místnosti byla i skutečná krejčovská panna oděná do svatebních šatů, které kdysi vyšly jako mistrovské dílo přímo z rukou paní Votrubcové. Krásnou vzpomínku v sobě nesl i dort připomínající rozevřenou knihu života. Na vrchní straně byla umístěna černobílá fotografie, z níž vyhlížela krásná slečna, která právě chodí do tanečních. Statečná dáma dokázala i ve svém věku sfouknout všech sto planoucích svíček přinesených na tácech. Paní Votrubcová dostala darem perlový náhrdelník a sponku do vlasů a spolu s přáteli z Domova pak zhlédli promítání fotografií z jejího stoletého života. Příjemnou náladu společenského setkání prodloužili dva harmonikáři.

K čestným gratulantům se přidal také ředitel Diecézní charity Plzeň Jiří Lodr a my paní Votrubcové gratulujeme s ním a přejeme jí, ať její úsměv je tu s námi ještě mnoho dalších let.



pohodové odpoledne v DZR Horní Bříza

Dne 20. června 2023 proběhla v DZR Horní Bříza vernisáž výstavy olejomaleb Libuše Čeledové a Rostislava Čevely spojená s doprovodným programem, který připravili pracovníci Ústavu sociálního a posudkového lékařství Lékařské fakulty v Plzni pro klienty Domova a jejich hosty. Vernisáž zahájil ředitel DZR Horní Bříza Mgr. Radek Vyhnálek, společně s vedoucí Ústavu sociálního a posudkového lékařství LFP doc. MUDr. Libuší Čeledovou, Ph.D. O naučně zábavné přednášky se podělili MUDr. Rostislav Čevela, Ph.D. a Mgr. Irena Kadlčíková. Nechyběl ani hudební doprovod v podání zpěvačky Terezy Grejcarové. Součástí odpoledne bylo i chutné občerstvení, které připravili pracovníci DZR Horní Bříza. Výstava obrazů skončila 31. 8. 2023 a vystavované obrazy oba autoři darovali Domovu a jeho obyvatelům.



Tato akce jen navázala na dlouhodobou spolupráci Ústavu sociálního a posudkového lékařství LFP se sociálními zařízeními pro seniory v Plzeňském kraji. Až do období propuknutí covidové pandemie navštěvovali pracovníci ústavu v rámci výuky sociální gerontologie pobytová sociální zařízení pro seniory se studenty pátých ročníků všeobecného lékařství LFP. Náhradou osobního poznání nabídky služeb a chodu těchto zařízení se stala série videí o jejich činnosti, se kterými se medicí seznávají v rámci výuky sociálního a posudkového lékařství. Konkrétně tak mohou nahlédnout do Centra sociálních služeb Stod – Chráněné bydlení, Domova pro seniory – Senior Residence Terasy, Domova pro seniory, Domova se zvláštním režimem SeneCura, Domova pro seniory sv. Jiří, Domova se zvláštním režimem Čtyřlístek a Hospicu sv. Lazara. Získají tak poznatky a informace o organizaci a náplni zdravotně sociální dlouhodobé péče, která nabývá se stárnutím populace stále většího významu. A k prolínání zdravotní a sociální péče dochází jak v zařízeních ústavního charakteru, tak v ambulantních zařízeních i ve službách terénních poskytovaných v domácnostech osob. I proto je pro mediky získání povědomí o sociálních službách a s tím spojené posudkové medicíně tak důležité. Naše poděkování tedy patří nejen řediteli Mgr. Vyhnáčkovi a pracovníkům DZR Horní Bříza za organizaci osvěžujícího odpoledne pro účinkující i posluchače a uspořádání výstavy, ale také všem našim spolupracujícím zařízením za možnost přiblížit jejich činnost našim studentům.

Mgr. Irena Kadlčíková ÚSL LFP

Správa hřbitovů a krematoria města Plzně hlásí nárůst cen

S ohledem na nárůst nákladů v posledních letech je nucena Správa hřbitovů a krematoria města Plzně p. o. navýšit ceny většiny prováděných služeb, a to s účinností od ledna 2024. Cena za pronájem hrobového místa se nezměnila od roku 2012, k tomuto nepopulárnímu opatření tedy přistupuje SHaK po dvanácti letech. Cena nájmu za hrobové místo od ledna 2024 se, za průměrnou velikost urnového hrobu, bude pohybovat ve výši cca 510,- Kč a u průměrného kostrového hrobu 550,- Kč. Navýšení ceny pokrývá celkové náklady jen z části a proto Město Plzeň dotuje provoz všech hřbitovů ve správě SHaK prostřednictvím provozního příspěvku.

Správa hřbitovů a krematoria města Plzně p.o. nabízí vzdálenějším městským obvodům (např. Křimice, Malesice) spolupráci při vybírání nájmu za hrobová místa. Tato součinnost probíhá již roky s městským obvodem Radčice a setkává se s pozitivním ohlasem, především starších obyvatel tohoto obvodu. V dohodnutý den, vždy jednou v kalendářním roce, je na městském úřadu přítomna zaměstnankyně oddělení kartotéky a přijímá platby z nájmu za hrobová místa. Informace dává SHaK na své webové stránky, rovněž městský obvod informuje své občany o této možnosti.



návraty ke kořenům

nové kalendáře Domovinky

Říká se, že stárnout znamená odvahu radostně ztrácet mládí. Dlouho jsme se zabírali tím, jaké téma zvolit pro rok 2024 až naprosto náhodně vznikla myšlenka propojení se s přírodou, bylinkami či stromy. Příroda je moudrá, stejně jako samo stáří. Dokáže být krásná, stejně jako neúprosná. A ať chceme nebo ne, je naší velikou učitelkou. Seniors jsme tentokrát vyvezli na známá i neznámá místa a díky našim skvělým pečovatelkám byli vždy důkladně připraveni a naladěni na focení. Naším záměrem bylo, aby si užili krásný den a měli pocit, že se vše točí jenom kolem nich. Aby každý měl svoji bylinku či strom a bylo mu toto spojení příjemné. Cílem nejsou umělecké ani zábavné fotografie. Cílem je zachytit radost, moudrost, prožitek a spojení. Děkujeme všem seniorům za jejich nasazení a trpělivost při focení a jejich blízkým za báječnou podporu tohoto projektu. Obrovský a nevyčísitelný dík patří také těm, kteří se o naše seniory tak dobře starají.

Přijďte na křest kalendářů 7. 10. 2023 do Staré synagogy. V 16.30 h. je pokřtíme a pak se zaposloucháme do krásné hudby.

Kateřina Misíková



senioři poměří síly při plaveckém přeboru

Již tradiční Mikulášský plavecký přebor seniorů se uskuteční 6. 12. 2023 v plaveckém bazénu Slovany. Soutěžit se bude opět ve třech věkových kategoriích (65–74 let, 75–84 let, 85 a více let) a na třech různých tratích, 50 m, 100 m, 200 m.

Registrace bude možná na místě od 8.30 do 10.00 h. Samotné plavecké klání bude probíhat průběžně až do 12.00 h. Součástí bude také možnost zlepšení odborné techniky pod trenérským vedením.

Pořádající Odbor sportu MMP má pro účastníky připravené drobné dárky a občerstvení. Výherci se poté mohou těšit na pozvánku na slavnostní vyhlášení na plzeňské radnici. Bazén pro veřejnost zůstane otevřen.



nově otevřená pobočka v Plzni

Paměť národa patří mezi nejrozsáhlejší sbírky orální historie na světě. Naším posláním je dokumentovat osudy pamětníků 20. století, vzdělávat nejmladší generaci, vyprávět příběhy široké veřejnosti a také pomáhat těm, kteří nám s důvěrou své příběhy svěřili.

Každý rok dokumentaristé Paměti národa v Plzeňském kraji natočí více než stovku životních příběhů válečných veteránů, vězňů nacismu a komunismu, disidentů, stejně jako jejich příbuzných a blízkých. Významným tématem našeho kraje je střežení a překonávání hranic s ostatními dráty do roku 1989, odsun německého obyvatelstva po skončení války nebo osvobození americkými jednotkami. V letošním roce jsme se ve spolupráci se společností Plzeňský Prazdroj, a.s. podíleli na dokumentování historie pivovaru a jeho zaměstnanců.

S projektem Příběhy našich sousedů, vzdělávacími workshopy, kinopříběhy a divadelními workshopy působíme na základních a středních školách po celém Plzeňském kraji. V průběhu školního roku seznámíme s historií 20. století, přes osudy konkrétních pamětníků v jejich okolí více než 400 žáků a studentů.

V letošním roce jsme v Plzni otevřeli krajskou pobočku Centra pomoci Paměti národa, která se v rámci odborného a občanského poradenství snaží pomoci klientům, především našim pamětníkům, zorientovat se a poskytnout jim podporu při řešení nejen obtížných životních situací. Kromě toho nabízí možnost si popovídat po telefonu, zapojit se do společenského života skrz společná setkání nebo vzdělávací programy pro studenty a veřejnost, v případě nouze poskytuje také finanční nebo hmotnou podporu.

Jsme s Vámi v Plzeňském kraji! Každý rok uspořádáme v našem kraji na desítky tematických výstav, projekcí, přednášek a charitativních akcí jako jsou Den válečných veteránů a také Běh pro Paměť národa, který je součástí plzeňských Slavností svobody.

Kalendář akcí:

17. 10. 2023 - přednáška se spisovatelkou Markétou Lukáškovou, Studijní a vědecká knihovna města Plzně, začátek v 17 h.

11. - 30. 11. 2023 - sbírka ke Dni válečných veteránů po celém Plzeňském kraji

7. 11. - 11. 11. 2023 - pouliční sbírka ke Dni válečných veteránů v Plzni a ve Stříbře

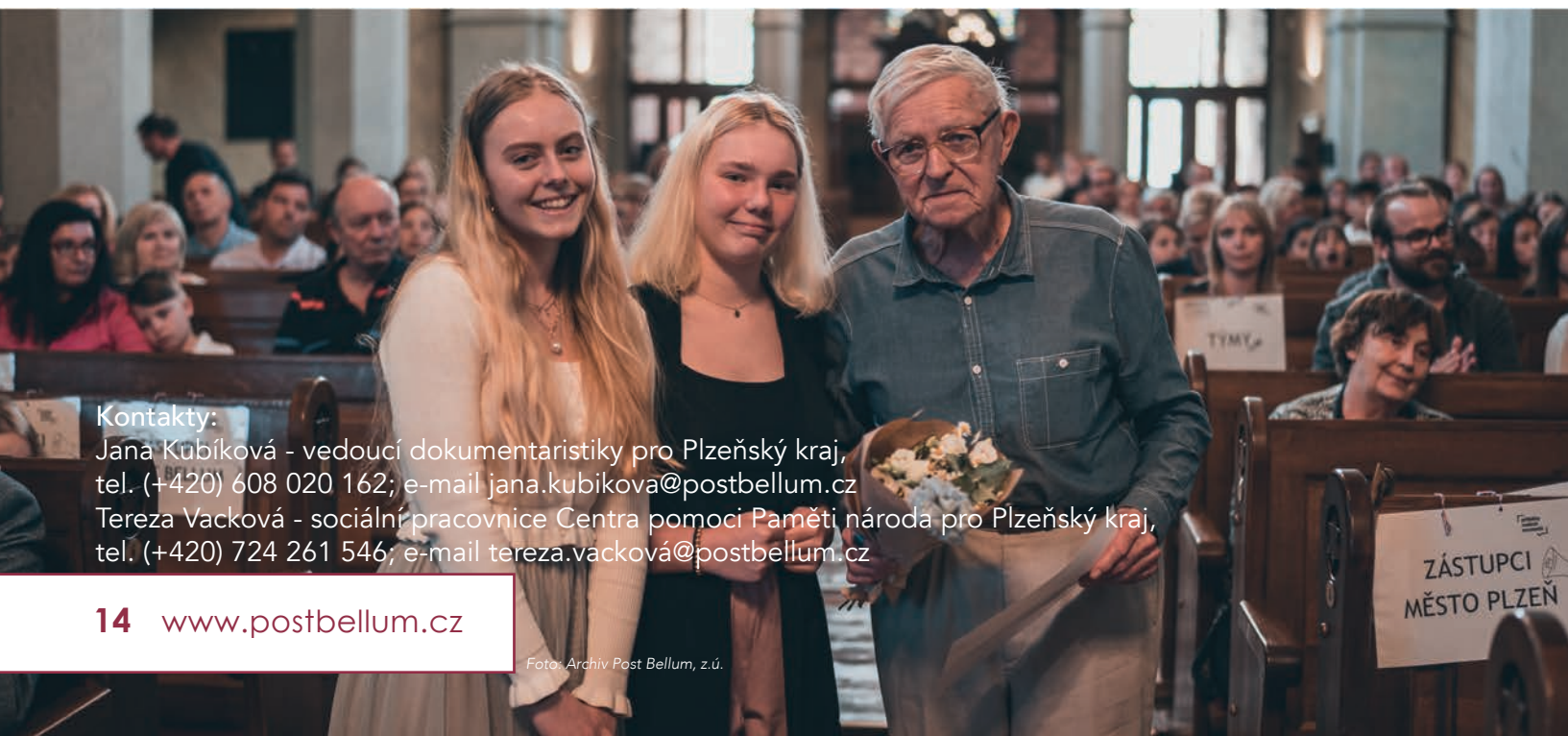
11. 11. 2023 - pietní akt ke Dni válečných veteránů

23. 11. 2023 - přednáška s Jiřím Padevětem, Studijní a vědecká knihovna města Plzně od 17 h.

Budeme rádi, pokud se stanete součástí naší komunity a vyjádříte tím svou podporu regionální pobočce Paměti národa v Plzeňském kraji. Sledujte naše sociální sítě, kde se dozvíte veškeré aktuální informace.

FB/IG: Paměť národa Plzeňský kraj, postbellum.cz/pobocky

Další desítky příběhů čekají na své připomenutí. Pokud Vám záleží na odkazu minulých generací, na občanských postojích, vzdělávání a demokracii, pomozte nám. Podpořte nás, děkujeme. Darovat můžete jednoduše převodem z účtu. Nemáte-li vlastní účet, můžete darovat složenkou z kterékoliv pobočky České pošty. Číslo sbírkového účtu je 115-5885560277/0100.



Kontakty:

Jana Kubíková - vedoucí dokumentaristiky pro Plzeňský kraj,
tel. (+420) 608 020 162; e-mail jana.kubikova@postbellum.cz

Tereza Vacková - sociální pracovnice Centra pomoci Paměti národa pro Plzeňský kraj,
tel. (+420) 724 261 546; e-mail tereza.vackova@postbellum.cz



neustále modernizuje služby



Knihovna města Plzně stále přináší svým uživatelům vylepšení, která jim usnadňují přístup k literatuře a informacím. Nabízí škálu nových služeb, od půjčování e-knih, přes možnost 3D tisku, až po výuku moderních technologií pro seniory.

Od února letošního roku také zavedla bezkontaktní půjčování a vrácení knih prostřednictvím samoobslužných zařízení přístupných 7 dní v týdnu, 24 hodin denně. Jsou umístěna před Obvodní knihovnou Lochotín a všichni čtenáři Knihovny města Plzně si mohou z jejího fondu objednávat knížky a jiné dokumenty do výdejního knihoboxu. Do návratové biblioschránky pak mohou vracet i knihy vypůjčené v kterémkoliv z ostatní provozů knihovny.

Knihovna Vinice otevřela od 7. srpna 2023 nově zařízené a vybavené oddělení pro děti, které se stane kulturním a společenským centrem pro celou místní komunitu a bude se podílet na integraci znevýhodněných skupin vinických obyvatel. Nový nábytek, pomůcky a hry tvoří kreativní prostor, kde knihovna připravuje řadu aktivit, a který všem bez rozdílu poskytuje bezpečné místo pro setkávání, učení i hraní.

Na podzim připravuje Obvodní knihovna Skvrňany teen zónu - speciální oddělení pro mladé návštěvníky mezi 13 a 19 lety, kterým nabídne zázemí i prostor pro různé aktivity. Bude určeno pro ty, kdo se zajímají o komiksy, fantasy a sci-fi literaturu, rádi hrají deskové hry nebo jen chtějí v klidu studovat, brouzdat po internetu, setkávat se s kamarády a relaxovat.

Už od roku 1996 obsluhuje okrajové části města pojízdná knihovna – bibliobus. Pro zajištění této unikátní služby, i na další léta, prochází od 1. srpna 2023 generální opravou a po technickém servisu by měl za svými čtenáři vyjet do konce listopadu. Návštěvníci se mohou těšit na nový modrý kabátek i vylepšený interiér. Zejména ti hůře mobilní ocení schodišťovou plošinu, která jim za knihami umožní snadný a bezpečný přístup. Na podzim všechny provozování knihovny připravují rozmanité akce pro veřejnost, ať už jsou to pravidelná čtení pro nejmenší děti, filmové projekce v M-klubu, kreativní dílničky pro celou rodinu nebo literární a cestopisné besedy. V říjnu proběhne v Polanově síni konference Orwellovské reminiscence ke 120. výročí narození známého spisovatele, do konce roku vyjde také publikace o životě a díle významného plzeňského autora Miroslava Holuba. V knihovně si zkrátka každý najde to své.



Velkou část minulého dílu putování po historii plzeňské architektury jsme věnovali budově lázní na Denisově nábřeží. Prostředí řeky Radbuzy v těsné blízkosti historického jádra se za první republiky mělo stát exkluzivním městským prostorem. Na obou stranách řeky tehdy vznikla nábřeží – Anglické a Denisovo. Na nich měly stát reprezentativní budovy. Většina z nich měla mít nějakou důležitou veřejnou funkci. Proto právě zde byly postaveny městské lázně, ale také budova Okresní nemocenské pojišťovny s lékařskými ordinacemi, internát středních škol, objekt městských dopravních podniků a polyfunkční Korandův sbor s evangelickým kostelem.

V meziválečném období se ale bohužel podařilo dokončit jen zlomek tehdejších velkorysých plánů. Na papíře tak zůstaly školní budovy, ale také například loutkové divadlo a objekty s kulturními a společenskými sály. Všechny tyto záměry zhatila 2. světová válka. V době socialismu pak vůbec nebyla vůle jakkoliv navazovat na prvorepublikové vize.

Přesto i to málo, co se na obou nábřežích Radbuzy tehdy stihlo postavit, představuje cenný architektonický soubor meziválečné architektury. K těm nehodnotnějším patří budova policejního ředitelství na Anglickém nábřeží. Na její podobu vypsalo město v roce 1936 architektonickou soutěž. Cílem bylo navrhnout rozsáhlý komplex zahrnující nejen administrativní budovu policie, ale také vězeňské cely, školící středisko, stáje služebních koní aj. Zajímavé zadání oslovilo nejen místní architekty Lea Meisla, Václava Neckáře a Františka Beneše, ale také dvojici spolupracujících pražských autorů Gustava Paula a Františka Čermáka. Ti nakonec soutěž vyhráli, odborná komise však doporučila, aby k sobě do týmu přizvali plzeňského architekta Václava Neckáře.

Monumentální budova, dokončená v roce 1939, je tedy dílem této trojice architektů. Jejich návrh zaujme dokonalými proporcemi hranolových hmot, perfektně vyřešenou návazností na starší sousední dům se šikmými střechami a kombinací keramického obkladu s omítanými plochami fasád. Průčelí orientované do nábřeží dokonce netvoří rovinu, ale je postaveno v mírném oblouku, který půdorysně kopíruje tok řeky. Neméně působivá jsou ale i průčelí dvorní, viditelná ze Šafaříkových sadů. Budova je dnes v Plzni dost nelichotivě přezdívána „Gestapo“. Německá tajná policie totiž zabrala budovu pro své sídlo v době války. Na jejím konci byla budova zasažena leteckým bombardováním. Masivní železobetonová konstrukce však vydržela, na rozdíl od lázní na protějším břehu, bez velkých následků.



Gustav Paul pocházel z Prahy, František Čermák z Nového Strašecí. Oba se narodili roku 1903 a seznámili se na studiích architektury ČVUT v Praze, kterou úspěšně absolvovali pod vedením profesora a významného architekta Antonína Engela. Tehdy se z nich stali nerozluční přátelé, kteří si po studiích založili společný ateliér. V předválečné době navrhovali kvalitní funkcionalistické stavby, zejména šlo o reprezentativní školní a zdravotnické budovy. Jejich nevýznamnější poválečnou realizaci představuje dostavba univerzitního komplexu ČVUT v Praze Dejvicích, kde navrhli na svou dobu solidní budovy strojní i elektrotechnické fakulty, postavené v letech 1959–1963.

Gustav Paul je ale v Plzni kromě policejního ředitelství autorem ještě jedné zajímavé stavby. Jde o polyfunkční dům s obchody v přízemí a byty v navazujících patrech. Nachází se jen nedaleko, stojí v dominantním nároží Šafaříkových sadů a ulice U Zvonu. Postavit jej nechala v letech 1938–1939 Věra Geberthová. Asi si jej nejlépe vybavíte v souvislosti s fotografickým ateliérem, který zde sídlí dodnes. Porovnáme-li dům s policejní budovou, zjistíme, že mají v architektonickém pojetí mnoho společného. Zaujme zejména segmentový tvar průčelí, kontrast světle šedé břízlitové omítky s tmavě hnědým keramickým obkladem ustupujícího patra, ale především kruhové motivy. Zábradlí balkónů i ustupujícího nejvyššího patra je provedeno ze silného plechu, do kterého jsou vyřezány v pravidelném rastru kruhové otvory.

Oba objekty, jak policejní ředitelství, tak dům Věry Geberthové, představují to nejlepší z funkcionalistické architektury Plzně a snesou srovnání v celorepublikovém kontextu. Mě vždy nejvíce zaujme jejich nadčasové pojetí, díky kterému působí velmi moderně i dnes.

Ing. Karel Zoch, vedoucí Odboru památkové péče MMP



bolesti svalů mohou překvapit, vyhněte se jim

Ačkoli se může zdát, že slunce a léto je relaxem pro duši i tělo, praxe mnohdy vypadá úplně jinak. Často se dokonce cítíme unavenější a bolí nás kdeco. Důvodů je hned několik – stres a napětí, spojené s cestováním, ale i s hlídáním drobotiny, mohou negativně ovlivnit naše leckdy netrénované svalstvo, jízda na kole, nárazová turistika nebo chození po památkách velmi snadno zapříčiní namožení svalů i kloubů. Pokud mu nevěnujeme pozornost, můžeme si přivodit nepříjemné a vleklé bolesti. Řada lidí pak končí na rehabilitaci nebo, v krajním případě, v péči chirurgů či ortopedů.

Letní čas mnohdy, kromě příjemných zážitků, provází i stres. Ten má negativní dopad nejen na naši psychickou, ale i fyzickou kondici. Jde navíc o zátěž, která může způsobit nepříjemné svalové potíže. Samostatnou kapitolou dovolených jsou nejrůznější sporty a adrenalinové aktivity, které bychom v domácím prostředí běžně nevyzkoušeli, ale i prázdninový dohled nad vnoučaty bez rozdílu věku. Občas se proto může stát, že si přivodíme i nepříjemný suvenýr – bolesti či dokonce zranění. Po létě jsou proto ordinace chirurgů, ortopedů, rehabilitačních lékařů a fyzioterapie velmi vytížené.

„Léto a prázdniny pro naše tělo představují paradoxně zátěž, protože než se přenastavíme na jiný režim, ať již klidový nebo aktivní, uplyne několik dnů. Stres, přechody mezi klimatizovaným a parným prostředím, snaha vytěžit maximum zážitků – to vše vede řadu pacientů rovnou do ambulancí specialistů. Ať už s úrazy nebo bolestmi nejrůznějšího druhu,“ konstatuje ředitelka EUC Kliniky Plzeň, PhDr. Alena Hynková, MBA.



DESATERO RAD

- 1 Pravidelné protahování
- 2 Střídání pohybových aktivit
- 3 Odpočinek nebo meditace
- 4 Dostatečná hydratace
- 5 Vyvážená strava

„Univerzální rada, jak předejít bolestem, bohužel neexistuje. Pomoci ale mohou jednoduché preventivní tipy, které zvládne každý,“ vysvětluje ortoped EUC Kliniky Plzeň MUDr. Štěpán Vojta a dodává: „Základem je pravidelné protahování po cvičení nebo po náročné túře. Strečink však poslouží i jako prevence bolavých svalů, pokud cestujeme několik hodin v autobuse či v autě. Dále doporučuji pravidelné střídání aktivit. V létě je vhodné plavání, které tolik nezatěžuje klouby. Měli bychom však mít na paměti, že stejně důležitý je i odpočinek. Svaly totiž potřebují čas pro regeneraci.“

Myslet bychom měli zejména na dostatečnou hydrataci – a to před, během i po jakékoli větší aktivitě. Stejně důležitá je také kvalitní strava bohatá na vitamíny, bílkoviny a minerály podporující zdravé klouby. „Stěžejní je vhodná technika postoje během fyzicky náročných aktivit. Pokud si správným držením těla nejsme jistí, doporučuji návštěvu fyzioterapeuta,“ upozorňuje MUDr. Vojta. Při cestování bychom si měli pohlídat i správně nastavenou klimatizaci v autě – přílišný chlad totiž může způsobit ztuhnutí svalů. Samozřejmostí je i dobře padnoucí obuv. Předjdeme díky ní riziku zranění a snížíme zátěž kloubů i svalů. A především – nezapomeňme nastavit režim „Nerušit“. Naučme se dát sami sobě volno.

Není od věci se zamyslet nad tím, zda přetrvávající bolest, která nás trápí po návratu z dovolené, výletu, chaty nebo chalupy, nezasluhuje odborného posouzení. Život s neléčenou bolestí, která se postupně stane chronicou, není nic, co byste chtěli.

Do péče EUC Kliniky Plzeň se můžete svěřit i vy, pro fyzioterapii vám postačí tzv. FT poukaz, který vám vystaví váš specialista – pak už jen stačí se telefonicky objednat na čísle: 378 218 111.



NA ZTUHLÉ A BOLAVÉ SVALY

- 6 Kvalitní spánek
- 7 Správné držení těla
- 8 Optimálně nastavená teplota klimatizace
- 9 Vhodné sportovní a turistické vybavení, zejména obuv
- 10 Udělat si čas sami pro sebe



V průběhu dvou červencových týdnů nabízí již od roku 2016 Univerzita třetího věku Západočeské univerzity v Plzni posluchačům různé výlety, exkurze, workshopy a další zajímavé aktivity.

Programová nabídka letošní LETNÍ ŠKOLY U3V byla tradičně velmi různorodá, každý ze zájemců si přišel na své.

První z aktivit byla přednáška o architektu A. Loosovi, která byla spojena s komentovanou prohlídkou jedné z jeho plzeňských realizací. V **Brummelově domě** architekt rozehrál svůj smysl pro symetrické uspořádání prostoru, cit pro krásu materiálů a praktičnost v každém detailu. Přes veškeré historické události se dům dochoval do dnešních dnů a udivuje návštěvníky mírou dochovaných originálů.

Ukázkou relaxačních technik v praxi strávili posluchači příjemné **Dopoledne s jógou**. „*Relaxace je technikou, která nás skrze práci s dechem a myslí vede k uvolnění,*“ říká lektorka jógových kurzů U3V. Pro velký zájem U3V v nadcházejícím akademickém roce rozšiřuje nabídku cvičebních kurzů. Posluchači se mohou těšit nejen na tradiční jógu, Qi Gong a kondiční a vyrovnávací cvičení, novinkou v nabídce je **Tanečně prožitkový kurz Biodanza**.

Na studijní kurzy **Ikonografie historické Plzně a Zajímavosti z historie města Plzně** volně navázala další z aktivit letní školy - exkurze **Po stopách sv. Vojtěcha na Domažlicku**. Posluchači navštívili Klášter Pivoň, Starý Herštějn, malebné kapličky s legendami a zázračnou vodou a k tomu spoustu dalších zajímavostí po cestě. Informacemi a zážitky nabitý výlet seniory rovněž nalákal na studium nového oboru **Pověsti Plzeňského kraje a jejich historické pozadí (aneb na každém šprochu pravdy trochu)**. Lektor výše zmíněných studijních programů připravuje pro U3V také doprovodné studijní materiály. Inspirativní videa na YouTube kanálu U3V slouží posluchačům nejen při studiu, ale třeba také jako zajímavý tip na výlet.

Objevat krásy dvou barokních zahrad se posluchači vydali do Prahy na přednášku spojenou s komentovanou prohlídkou exteriérů. Raně barokní Valdštejnské zahradě, které vévodí kolosální stavba, tzv. sala terrena s freskovou výzdobou, nechybí typicky barokní prvky, jako umělá krápníková stěna s fantaskními motivy, voliéra s výry a především kopie soch vynikajícího nizozemského sochaře Adriana de Vries. Vrtbovská zahrada je barokní skvost, jehož autorem je pražský rodák František Maxmilián Kaňka. „*Účinek kompozice zahrady je založen na gradaci terasových plošin spojených schodišti a nesených opěrnými zdmi tvarovanými v křivkách příznačných pro baroko. Vrtbovská zahrada je výsledkem mimořádně zdařilé spolupráce vynikajících umělců své doby,*“ říká lektorka kurzů U3V, která posluchače Prahou v **polostínu** provedla. Proč se v některých zahradách cítíte dobře a v jiných ne? Co z nich dělá krásné místo k životu? Základní principy zahradní tvorby a mnoho inspirace z českých i zahraničních zahrad přináší novinka v nabídce kurzů U3V - **Tvoříme zahradu: principy a inspirace**.

Lektor oblíbeného studijního oboru Vesnice a města Plzeňského kraje pozval posluchače na přednášku a komentovanou vycházku po Slovanech. **Staré Slovany - čtvrť rozporů**. Dole proletářský Petrohrad, nahoře vznešené vily. Vpravo starý kostel a hřbitov, vlevo zase „paneláky“. To jsou Slovany, čtvrť plná příběhů, zajímavostí a krásných budov. A proč se držet jen při zemi? V následujícím akademickém roce se posluchači dozví, kam se žene lidstvo při cestě ke hvězdám. **Kosmonautika pro začátečníky (co se lidstvu děje nad hlavou)** je další novinkou v nabídce kurzů U3V.



Věděli jste, jak vypadá Slunce v astronomickém dalekohledu? **Pozorováním Slunce na Hvězdárně** s komentářem posluchači Letní školy 2023 uzavřeli. Ukázali si, jak vypadá astronomický dalekohled i naše nejbližší hvězda Slunce. Podívali se nejen na skvrny vyskytující se ve sluneční fotosféře, ale i na protuberance a erupce ve sluneční chromosféře. Pro zájemce o studium astronomie je v akademickém roce 2023/24 v nabídce kurz Astronomie ve formě prezenční i online, kdy posluchači studují z pohodlí svého domova. Závěr prázdnin a začátek září tradičně patřil zápisům na U3V. Velice nás těší nadšení a zájem seniorů o studium na U3V. Kapacity některých kurzů byly vyčerpány již během první hodiny od otevření e-rezervace. Vážíme si toho a je to pro nás také velký závazek do budoucna.

Máte zájem studovat na U3V a nestihli jste se zapsat v řádném termínu? Nevadí, stále je možnost se přihlásit, stačí si vybrat. Informace o aktuální nabídce volných míst v kurzech na akademický rok 2023/2024 zájemci o studium na U3V najdou na webových stránkách www.u3v.zcu.cz, případně Vám informace poskytnou studijní referentky na e-mailu: u3v@rek.zcu.cz a na tel.: 377 631920. Těšíme se na Vás!

ANCORA IMPARO, Univerzita třetího věku

kdo ještě nezná Klub českých turistů

Fakultní nemocnice Plzeň?



Klub českých turistů FN Plzeň byl založen v roce 1979. Klub má nyní 84 členů, převážně seniorů a to bývalých zaměstnanců FN.

Máme své webové stránky, kde každý najde veškeré informace, týkající se naší činnosti. Každé pololetí vychází plán sobotních vycházek, kde si jistě každý zájemce o turistiku najde některou ze zajímavých tras pod vedením školeného vedoucího turistiky. Tyto vycházky nejsou dlouhé, ale vždy je důležité se projít, protáhnout tělo, popovídat si a popřípadě poznat nové turisty.

Každým rokem je tradicí týdenní autobusový zájezd do horských letovisek. Letos proběhl v červenci zájezd do Beskyd. Je to takové zpestření celoroční činnosti klubu.

A pro zajímavost ještě zmíním jednu velkou akci, kterou pořádáme vždy na jaře ve spolupráci se starostou Černic a místními hasiči. A to je akce „Jarní pochod“. V příštím roce - 18. 5. 2024 proběhne již 40. ročník a těšíme se na hojnou účast jak turistů, tak cyklistů, dětí a široké veřejnosti.

Za odbor KČT, předsedkyně Monika Tenglerová, DiS.



nabízí široké možnosti pomoci seniorům

Oddělení sociální péče poskytuje seniorům řadu možností pomoci a podpory při řešení jejich nepříznivé sociální situace.

„Seniory chápeme jako zranitelnou cílovou skupinu. Když onemocní člověk vyššího věku, je mnohem více ohrožen negativními zdravotními a sociálními dopady daného onemocnění či úrazu, než je tomu u pacienta v mladém či produktivním věku. V potaz musíme brát geriatrickou křehkost, častou polymorbiditu těchto pacientů, akceptovat, že ve vyšším věku dochází k řadě změn v oblasti mentální, pohybové i nutriční,“ uvádí vedoucí zdravotně-sociální pracovník Mgr. Ivana Šuryová. „V naší praxi se často setkáváme se seniory s absencí rodinného zázemí, žijícími osaměle či na hranici chudoby. V poslední době zaznamenáváme nárůst seniorů zadlužených, kteří i ve vysoce důchodovém věku musejí plnit řadu finančních závazků, a seniorů, kteří jsou osobami bez přístřeší. V souvislosti s válečným konfliktem na Ukrajině přibylo i starších osob cizí státní příslušnosti a válečných uprchlíků. Výjimkou, bohužel, nejsou ani osoby zanedbávané, s konfliktními rodinnými vztahy či vystavené domácímu násilí ze strany svých nejbližších. Ti všichni potřebují odborné sociální poradenství a podporu při řešení náročné životní situace, kterou jim nabízí tým zdravotně – sociálních pracovníků.“

Konkrétní činnosti Oddělení sociální péče FN Plzeň v oblasti péče o seniory:

- základní i odborné sociální poradenství k sociálním dávkám, příspěvkům, výhodám, důchodovému a nemocenskému pojištění aj.
- sociální poradenství a pomoc při zajištění pobytové sociální služby (např. domov pro seniory, dům s pečovatelskou službou, týdenní stacionář, Pobytová sociální péče FN Plzeň apod.)
- zajištění terénní zdravotní nebo sociální služby (např. služby domácí ošetrovatelské péče či pečovatelské služby) před propuštěním z FN Plzeň
- zajištění lůžka následné péče (nemocnice následné péče, LDN aj.)
- zajištění hospicové a respitní péče
- poradenství a pomoc při zajištění vhodných kompenzačních pomůcek
- zajištění dosílky důchodu u hospitalizovaných pacientů na pokladnu FN Plzeň
- zajištění ošacení a ubytování (azylový dům, ubytovna) seniorům bez přístřeší
- řešení osobních záležitostí pacientů (kontakt s úřady, státní správou a samosprávou, nestátními neziskovými organizacemi aj.)
- pomoc dle individuálních požadavků pacientů a jejich sociální situace.



Mgr. Ivana Šuryová

V rámci lůžkových oddělení FN Plzeň pro pacienty v seniorském věku (Geriatrické oddělení, Léčebna dlouhodobě nemocných, oddělení Pobytové sociální péče) je velká péče věnována právě sociální práci a kontaktu jak s přímo s pacienty, tak s jejich rodinami i osobami blízkými. FN Plzeň byla první fakultní nemocnicí v ČR, která již v roce 2007 začala svým pacientům poskytovat pobytové sociální služby na oddělení Pobytové sociální péče. Aktuálně je nabízí na Interním pavilonu č. 54 FN Plzeň – Bory II s kapacitou 25 lůžek a na pavilonu č. 61 FN Plzeň – Bory II s kapacitou 22 lůžek. Na těchto odděleních je, vyjma dlouhodobé sociální práce, úkolem zdravotně – sociálního pracovníka organizovat a připravovat pro klienty volnočasové a aktivizační akce. Konají se zde např. koncertní vystoupení, besedy, probíhá zooterapie i trénink paměti.





dítě školou povinné a den otevřených dveří

Začíná měsíc říjen a naše děti už chodí měsíc do školy a sbírají vědomosti pro život příští.

Dovolte mi, abych proto připomněla sté výročí položení základního kamene v roce 1921 ke škole na Jiráskovo náměstí. Byla to v Plzni první škola v nové republice po světové válce (1914-1918), a proto byla pojmenována po našem prvním prezidentu, profesoru Masarykovi, který se zúčastnil oslavného aktu položení základního kamene. Učit se v ní začalo v únoru 1923. Autorem projektu byl Hanuš Zápál a nebyla to jen tato škola, kterou v Plzni navrhl. I já chodila do školy projektované Hanušem Zápalem, tehdy „Škola Dukelských hrdinů“, dnes škola Benešova. Opět s parkovou úpravou tak, aby děti měly prostor a byla půvabnou i na pohled pro kolemjdoucí. Mám doma svázáno pár prvních čísel plzeňského časopisu „Stráž“ a tam v ročníku z roku 1922, je podrobný článek, co všechno se kolem slavnostního položení základního kamene dělo.

Jak rádi mnozí z nás ve zralém věku vzpomínáme na příhody, které se ve škole staly. Má první vzpomínka ze školy. První třídu jsem absolvovala v roce 1952–1953, kdy nám byla maminkami vařena každý den ke svačině výživná polévka. Měli jsme hrnečky, lžíci, polévku nám nalili a my se snažili všechno sníst. Bylo to pro mě v pořádku, dokud byly polévky známé a nekonfliktní. Ovšem, pak jsem dostala do hrnečku něco, co mě vyděsilo. Protahovaly se tam takové všelijaké světlé nudličky, připomínající kůži z husy. Alespoň já to viděla prvně! Tajně jsem je uschovala, protože tohle já jíst nebudu a donesla domů mamince, aby viděla, co musíme jíst. „Maminko, podívej polévku z husí kůže, to přece nebudu jíst!“ Bylo mi ovšem se smíchem vysvětleno, že je to polévka dršťková, a jelikož ji tatínek nejedl, maminka jí nevařila. Zase mínus pro mě.

Běžely roky, už ne já, ale moje vnoučátka navštěvují školu a já se mohla zúčastnit dne otevřených dveří u nejmladšího, v roce 2016, v pátek 19. února. Starší navštěvoval už devátou třídu a ten mladší byl ve třídě druhé. Byla jsem den před tím pro něj v družině a od kamaráda babička se mě zeptala, zda se zase půjdu podívat. Ten návštěvní den už byl jednou, na podzim a bylo to moc pěkné. Protože vnouček radostně poskočil a vyhrkl: „Babičko přijdeš?“, bylo rozhodnuto.

Ráno jsme šli do školy spolu. Cestou jsem se zeptala: „A co když se mě paní učitelka také zeptá, myslíš, že to budu umět?“ Zabrzdil, přestal šťastně poskakovat, zkoumavě na mě pohlédl a zeptal se: „Schválně, víš kolik je 44 minus 4?“ „Za nás to bývalo čtyřicet, je to tak i dneska?“ „No, tak vidíš, umíš to a více tam toho ještě neprobíráme!“ a hopsal si spokojeně zase dál. Zaplatť pánbůh, mohu jít bez starosti.

Dnešní škola, alespoň ta, kam vnouček chodí, je už taková škola hrou. V první třídě dokonce měli ve třídě válečku, když se někomu udělalo špatně, aby si odpočinul. Víím to, protože jsem tam jednou pro něj byla. Zvracel a při mém příchodu do třídy na té válečce ležel. Paní učitelku mají mladou, hezkou a má ve vedlejší třídě svoje děvčátko, takže to s dětmi dovede. Ve třídě je světelná tabule, na které se píše zvláštními křídami, které se mažou, aniž se ztratí text, který je na tabuli zadán. Na podzim četly věty, které byly napsány dohromady. Měly za úkol je rozdělit na slova. Jedna věta se mi zdála dost složitá, posuďte sami: Jelenalaňmajímládě. Věta byla psána psace a myslím, že to bylo docela těžké.

Teď jim rozdala sáčky, ve kterých byla rozstříhaná věta. Tu větu měly složit a přečíst. Líbilo se mi, jak jim pomáhala: „Co bude pro nás děti první, když se na ta slova podíváme? Vííme, že na začátku věty je velké písmeno, takže to bude slovo první. Na konci věty je tečka, vykřičník nebo otazník a to bude konec věty. Rozložte si je před sebou a pusťte se do práce!“ No, jen jsem spokojeně koukala a byla ráda, že jsem se mohla jít podívat. Za ten půlrok udělala s nimi kus práce, děti byly klidné a soustředěné. Zajímavé bylo, že i když se za hodinu několikrát zvedly, trvale běhaly k tabuli něco řešit, nezlobily. Jednou za hodinu se postavily a protáhly se a protřepaly ruce, prostě ty děti neměly čas ani vyrušovat, protože se pořád něco dělo. Zajímavé bylo pozorovat, jak děvčátko byla snaživá. Kluci to brali tak nějak bokem, i když se samozřejmě zapojovali, ale nebrali to tak vážně.

Při přestávce ke mně vnouček přiběhl, objal mě a ptal se, zda budu i na druhou hodinu. Pro tyto okamžiky je tak krásné žít a vážím si toho, protože jak ještě dlouho bude babičku potřebovat? Při matematice hádaly hodnotu čísla. Jeden si stoupl před tabuli a myslel si číslo, třeba do dvaceti. Ostatní se otázkami dostávaly k hodnotě. Zjišťovaly, zda je číslo menší nebo větší, až ho určily.

Byla jsem taková spokojená, protože děti tento způsob výuky očividně bavil a překvapilo mě, jak všechno už uměly. Když učitel děti zaujme a přivede je k učení formou hry, jak to vypadá lehce a jak je snadné děti mentorováním odradit a vytvořit v nich blok pro příjem nových informací, tak důležitých pro jejich další život. Snad i ony budou jednou vzpomínat na příhody ze školních lavic a teprve čas ukáže, kdo v nich zůstal trvalou vzpomínkou.

Klidný a laskavý podzim přeje všem Táňa Kořenková

Je docela všední obyčejný den. Lidé spěchají do zaměstnání a za různými pochůzkami. Jsou zamlklí, unavení, zamračení a bez úsměvu. A to mi hrozně vadí.

Vzpomínám na svého tatínka, jak říkával: „Nikdy se nepřestaň usmívat, když jsi smutná, protože nevíš, kdo se může zamilovat právě do tvého úsměvu“.

Ted', ve stáří, jsem to pochopila, protože úsměv je totiž zadarmo.

Spisovatel Ernest Hemingway jednou řekl, že: „ze všech živočichů se jen člověk umí smát, i když k tomu má nejmiň důvodů“.

Vážení, teď se podíváme na to, co nám do života úsměv přináší:

Úsměv nestojí nic a přináší mnoho, obdaruje toho, kdo jej přijímá, aniž by ochuzoval toho, kdo jej daruje. Úsměv vytváří v domově štěstí, ve starostech je oporou. V únavě přináší odpočinek, v zármutku je útěchou a pro každou bolest lékem. Je dobře, že si ho nemůžeme koupit, ani půjčit, ani ukrást, protože má hodnotu okamžiku, kdy se daruje. A kdybyste potkali někoho, kdo by neměl pro Vás úsměv, ačkoliv na něj čekáte, buďte velkorysí a oblažte ho svým úsměvem, protože nikdo tak nepotřebuje úsměv jako ten, kdo ho zrovna nemá pro druhé.



Milí senioři!

Pokaždé, když se zasmějeme, přidáme ke svému životu několik dnů navíc! Na usměvavé seniory se těší

Ludmila Ševčíková

Milé seniorky a senioři,

léto, ale i část podzimu, máme již pomalu pryč a opět nastane zimní čas, který snad přežijeme v klidu a pohodě, jako jsme museli přežít letošní velká horka, která nás v létě tak potrápila.

Jako každý rok jsme pro Vás v naší Skvrňanské organizaci, připravili do konce letošního roku mnoho zajímavých akcí.

A tak nás tedy čeká vycházka do ZOO Plzeň, pojedeme na výlet na zámky Chyš a Valeč a čeká nás i návštěva zámeckého pivovaru. Také je připravena procházka Bavorskou Rudou, kam se budeme z Plzně přepravovat vlakem nebo pojedeme do pražského Karlínského divadla. Chybět nebude ani tradiční „Trénink paměti“.

V neposlední řadě nám bude přednášet paní Olga Kadrnošková, která je zdravotní záchranářkou, a to o své práci, především pak o činnosti zdravotního záchranáře u letecké záchranky, která pomáhá například u těch nejvážnějších dopravních nehod nebo úrazů.

Poslední, a již tradiční akcí, budou prosincové „České Vánoce“, které jsou také hojně navštěvovanou akcí, kde vystupuje dětský pěvecký sbor, mažoretky a připraven je bohatý program. Letošní rok opět zakončíme 30. 12. 2023 společným obědem a posezením, které pravidelně navštěvuje kolem 60 našich členů.

Přeji tedy Vám všem požehnané Vánoce a ať se ve zdraví opět sejdem i po novém roce.

Za všechny seniory a seniorky ze Skvrňan, Bohumila Šmolíková



v parku



Nemohl mu vypravovat, jak si dělá snídaně a večere na malém vařiči a na obědy chodí do restaurace, jak s ním snacha nemluví a syn ho jenom chladně pozdraví a jak mu oba dva dávají neustále najevo, že jim překáží. Nemohl mu říci ani to, že se už dvakrát vypravil do domova důchodců, neboť měl pocit, že už to nemůže vydržet, ale nenašel v sobě odvahu vejít dovnitř a zeptat se na všechno, co chtěl vědět. Nemohl se přiznat, jak rozpačitě postával před masivní bránou, umělecky ozdobenou vykovanými javorovými listy a díval se do velké zahrady, plné vzorně upravených záhonků a mohutných rododendronů, a jak si před měsícem podal inzerát do krajských novin, se zoufalou nadějí, že by snad mohl potkat ženu ve svých letech, která je také sama, aby se k ní mohl třeba v budoucnu někdy přistěhovat. A už vůbec mu nemohl říci, že právě teď tady čeká na tu, která mu odpověděla a jejíž dopis se mu zdál nejlepší a ty noviny jsou vlastně poznávací znamení, a jak je bezradný, jak závidí těm mladým tam naproti, a přitom sám neví, o čem s ní bude mluvit, protože už dávno zapomněl, co se v takových chvílích říká.

„Ano,“ zdůraznil ještě jednou, „*nic mi nechybí. A jak žiješ ty?*“ zeptal se a přitom se mu náhle vybavil rozčuchaný, vytáhlý chlapec, s kterým kdysi sedával v jedné lavici. Tak to je tedy Tonda, řekl si a pohlédl mu do tváře. Pak se bezděčně podíval k cukrárně, bože můj, zděsil se nad tím kontrastem, jak ten čas strašně letí.

„No já,“ zaváhal muž a natočil se od něho trochu stranou, „*ani já už nemám Milušku,*“ řekl poněkud nejistě, ale pak se pomalu rozhovořil. Vyprávěl mu o dětech a o vnučích, jak s nimi bydlí v rodinném domku a jak jsou všichni jedna velká rodina. Z odřené náprsní tašky vytáhl jejich fotografie, a jak mu je postupně podával, každou z nich si sám dlouze prohlédl. Potom mu povídal o tom, jak s nimi jezdí na dovolenou, „*minulý rok jsme byli v Krkonoších, na takovém turistickém pobytu, to si představ Václave, dokud mi ty nohy ještě trochu chodí, a bylo to tam mnohem lepší než v tom Chorvatsku, co po něm všichni tak touží*“. Ukazoval mu fotografii chaty, kterou před dvěma lety daroval synovi a barvitě mu popisoval, jak je tam krásně a jak to tam voní pryskyřicí, lesem a přírodou a jak tam všichni jezdí každou sobotu na víkend. Vyprávěl mu spoustu dalších krásných zážitků, které on sám nikdy nepoznal a čím déle ho poslouchal, tím více vzrůstal jeho pocit křivdy a lítosti nad nespravedlností života. Byl by mu naslouchal ještě dlouho, neboť takové věci se hezky poslouchají, už jenom kvůli té představě, že by je mohl sám někdy prožít, ale vyrušila je prošedivělá žena střední postavy.

„Promiňte, ale nejste pan Jícha?“ „Ano, to jsem já...“ řekl, vyskočil z lavičky a podal jí ruku. Tonda představil jako svého kamaráda a v jeho očích četl vděčnost a zároveň i zklamání, rozloučili se s ním a potom už pomalu kráčeli k otevřené cukrárně. Cestou si vyprávěli o sobě a on s údivem zjistil, že nemusí hledat žádná slova, ale že je všechno zcela přirozené, úplně podle jeho představ. Posadili se k zahradnímu stolku a on přinesl dvojitou zmrzlinu se strouhanou čokoládou a pod velkým slunečníkem si povídali o svých nesplněných touhách, o tom, co oba chtějí a co si nikdy nepřáli a on si náhle připadal jako ti mladí, co se k sobě důvěrně nakláněli o několik stolků dál a líbilo se mu to. Jako by se znovu vracel o několik desítek let zpátky, a nakonec pozdě odpoledne ji překvapil návrhem, aby si ještě vyjeli na procházku někam za město. Udiveně se na něho podívala a pak se souhlasně usmála, ale místo na zastávku autobusu zamířila k parkovišti a odemkla bílou škodovku.

Když vyjížděli z města a míjeli rozlehlý areál čtyřpatrových budov v pečlivě udržené zahradě, zahlédl svého bývalého spolužáka Tonda, jak za sebou zavíral těžká, umělecky zdobená vrata a levou rukou pohládl vykovaný javorový list.

Lubomír Mikisek



opereta *Candide* s Lumírem Olšovským v hlavní roli



Od konce minulé sezóny mohou diváci na Nové scéně DJKT vidět slavnou operetu *Candide* amerického skladatele **Leonarda Bernsteina**, jenž se do povědomí Čechů zapsal především jako autor legendárního muzikálu *West Side Story*. Po Brně a Praze se jedná teprve o třetí české uvedení této velkolepé operety vycházející ze stejnojmenné Voltairovy povídky.

Režisérem nové inscenace je **Tomáš Ondřej Pilař**, který toto dílo považuje dokonce za jednu z nejlepších operet vůbec. „*Je to naprosto strhující mozaika desítek různých hudebních stylů, které Bernstein vtipně a inteligentně kombinuje. Je to dílo energické, roztančené, intenzivní a zábavné, ale i nesmírně lidské a hluboké,*“ říká Tomáš Ondřej Pilař.

Příběh se točí okolo mladíka *Candida*, jenž vyrůstá vychováván učencem *Panglossem* na zámku svého strýce barona *Thunder-ten-Tronckha*. Poté, co se zamiluje do baronovy dcery a je ze zámku vyhnán, začíná jeho dlouhá dobrodružná cesta. Celé *Candidovo* putování

komentuje a v různých rolích doprovází filozof *Pangloss*, toho v plzeňském nastudování hraje dvojnásobný držitel *Ceny Thálie* a současný šéf plzeňského muzikálového souboru **Lumír Olšovský**. V titulní úloze mohou diváci vidět domácího sólistu **Richarda Samka** nebo **Michala Bragagnola**, člena známého pěveckého kvarteta 4 tenoři. Jeho lásku, baronovu dceru *Cunegondu*, ztvárňuje slovenská sopranistka **Soňa Godarská** nebo **Doubravka Součková**. Další rolí se zhostili **Tomáš Kořínek**, **Jakub Hliněnský**, **Jana Foff Tetourová**, **Venuše Zaořalová Dvořáková**, **Jana Piorecká**, **Zuzana Koš Kopřivová**, **Roman Krebs**, **Dalibor Tolaš**, **Jevhen Šokalo**, **Jan Ondráček** a další.

Vstupenky mohou diváci zakoupit v pokladně předprodeje Smetanovy sady 16, 301 00 Plzeň, on-line na webových stránkách djkt.eu nebo v síti Plzeňská vstupenka.



pohádky a příběhy Divadla ALFA baví malé i velké

Kdo by neznal Alfu? Plzeňské divadlo má dlouhou a bohatou historii a dnešní profesionální soubor je esencí toho nejlepšího ze slavné loutkářské tradice města.

Nová sezóna 2023/24 je v plném proudu a na domácí scéně na Rokycanské třídě nabízí divadelní zážitky všem věkovým kategoriím. Pro rodiče či babičky a dědečky s dětmi jsou to především sobotní odpolední představení. Během týdne hraje Alfa dopoledne pro školy a školky, na programu jsou ale čas od času i zajímavá večerní představení, ať už z vlastního repertoáru divadla nebo v podání hostů.

V sobotu odpoledne do Alfy na pohádku

Oblíbená sobotní odpolední představení se naplno rozbíhají od začátku října. Alfa nejprve pozve na novinky minulé sezóny O zlaté rybce (7. 10. 2023) a Pan Kašpar a jeho povedená rodinka (14. 10. 2023), a pak na pohádku Kolíbá se velryba (21. 10. 2023). Listopadová sobotní odpoledne nabídnou představení Jak si Míša hledal kamaráda (4. 11. 2023), Odysseus (11. 11. 2023) nebo Pádístepí, náčelník Bizonů (25. 11. 2023) a v prosinci nebudou chybět Pohádky ovčí babičky (2. 12. 2023). Na prosinec si Alfa zve také zajímavé hosty Divadlo Krapet a jeho představení Zimní příhody včelích medvídků a vánoční příběh Radujme se! Veselme se! v podání Divadla U staré herečky. Cena vstupenky na sobotní odpolední představení je 60 korun a lze ji zakoupit prostřednictvím systému Plzeňská vstupenka nebo ve všední dny přímo v budově Divadla na Rokycanské třídě (8.00-15.30 hod.). Vchod do pokladny je ze Spolkové ulice.

Večerní představení domácího souboru i hostů.

Večerní derniéru bude mít 19. 10. 2023 inscenace Alfa farma na motivy knihy George Orwella Farma zvířat. Zvolené datum pro derniéru není náhodné: představení završuje konferenci na téma Orwellovské reminiscence, kterou pořádá Knihovna města Plzně ke 120. výročí narození George Orwella a kde v jednom bloku vystoupí také dramaturgyně Alfy Petra Kosová a umělecký šéf divadla Tomsa Legierski s příspěvkem o adaptaci Orwellova textu pro divadlo. Na říjen chystá Alfa i představení Dejvického divadla Fifty (23. 10. 2023) v režii Petra Zelenky. Dalším pozoruhodným večerním představením bude Kabinet zázraků neboli Orbis pictus (24. 10. 2023) v podání Naivního divadla Liberec. Inscenace, která se inspiruje ve světově proslulé učebnici Jana Ámose Komenského Orbis pictus, je vlastně jakýmsi „divadelním úvodem“ do fungování planety Země. Svoji večerní premiéru bude mít i první novinka sezóny, hravá loutková verze Weberovy opery Čarostřelec (15. 12. 2023) v režii Marka Zákosteleckého.

Co se chystá?

Po úspěchu japonského turné v loňském roce se část tvůrčího týmu v srpnu do Japonska vrátila a zahájila přípravy na koprodukční projekt o letních olympijských hrách v Tokiu v roce 1964 a jejich hlavní hvězdě Věře Čáslavské. Premiéra se plánuje na příští sezónu.



pár dalších kulturních tipů



Umělecká cena města Plzně – vyhlášení 12. ročníku

Navrhněte, kdo si zaslouží uměleckou cenu za letošní rok! Dne 1. prosince 2023 vyhláší statutární město Plzeň již 12. ročník Umělecké ceny města Plzně. Veřejnost (fyzické i právnické osoby) může podávat návrhy na udělení ocenění za rok 2023 pro umělce, kulturní akce či mecenáše kultury až do 1. února 2024. Laureáty Umělecké ceny města Plzně se staly v minulosti významné osobnosti a subjekty plzeňského uměleckého a kulturního života, např. básník Josef Hrubý, houslista Jan Sedláček, baletní mistr Jiří Žalud, dramaturgyně Marie Caltová, herec Pavel Pavlovský, Plzeňská filharmonie, Mezinárodní festival DIVADLO či Západočeská galerie v Plzni.

Umělecká cena města Plzně je udělována v těchto pěti kategoriích:

Cena za celoživotní dílo („sín slávy“)

Cena za mimořádný umělecký počín pro umělce do 30 let

Cena za mimořádný umělecký počín pro umělce nad 30 let

Cena „Mecenáš(ka) plzeňské kultury“

Cena za významnou kulturní událost roku

Je možné podat jeden návrh na ocenění v každé kategorii. Nominace musí být zaslána elektronickou (www.plzen.eu – sekce Odbor kultury MMP) či písemnou formou na adresu: Odbor kultury Magistrátu města Plzně, Kopeckého sady 11, 306 32 Plzeň. Více informací o ocenění je k dispozici na webu města či na telefonu: 378 033 041.



Plzeňské oslavy vzniku republiky 27.–28. října 2023

Tradiční Plzeňské oslavy vzniku republiky připomenou 105. výročí vzniku samostatného Československa. Zdarma či za symbolickou cenu 28 korun se návštěvníkům otevře většina památek, turistických cílů či zajímavých plzeňských objektů. V podvečer 28. října 2023 se můžete těšit na lampionový Průvod světél a náměstí Republiky poté rozzáří slavnostní ohňostroj. Více informací naleznete na www.plzen28rijen.eu.

Slavnostní rozsvícení vánočního stromu 3. prosince 2023

Plzeň je v předvánočním čase opravdu kouzelná, a to i díky tradičním vánočním trhům na náměstí Republiky, které patří k těm nejkrásnějším široko daleko. Neopakovatelnou vánoční atmosféru dotváří jedinečná dřevěná zvonice, živý betlém a hlavně vánoční stromeček, který spolu s katedrálou sv. Bartoloměje dominuje náměstí. Vánoční strom se každoročně rozsvěcuje první adventní neděli. Ta letos připadá na 3. prosince 2023. V tento den se v 18 hodin slavnostně rozzáří plzeňský vánoční stromeček a ani letos nebude chybět bohatý kulturní program, který začne tradičně od 16 hodin.

Premiéry v nové divadelní sezóně

Nová divadelní sezóna 2023/2024 přinese letos řadu zajímavých premiér. Nejslavnější operní zpracování příběhu osudové a přece nenaplněné lásky mezi Manon a rytířem Des Grieux Julese Masseneta Manon bude mít premiéru ve Velkém divadle 21. 10. 2023. Na Nové scéně bude mít 28. 10. 2023 premiéru nejslavnější tragédie Williama Shakespeara Richard III. Příznivce muzikálu potěší premiéra světově proslulého kultovního rockového muzikálu A. L. Webbera Jesus Christ Superstar na Nové scéně 9. 12. 2023.

výlety z Plzně do hodiny vlakem

Cesta vlakem má své nezaměnitelné kouzlo. Pravidelné kolébání a rytmus jedoucího vlaku má snad každý rád. Pokud přidáme další výhody, jako pohodlí ve vlaku anebo možnost cestovat s výhodnou jízdenkou Turista Plzeňskem, je výlet vlakem víc než dobrý nápad. Z Plzně můžete pohodlně vyrazit na výlet po kolejích do všech světových stran. Kam?

Do Chotěšova na komentovanou prohlídku kláštera

Hezký výlet z Plzně si můžete udělat do 20 km vzdálené obce Chotěšov. Osobní vlak sem jede 25 minut každou hodinu. Za návštěvu stojí rozsáhlý areál s monumentální budovou ženského kláštera ze 13. století. Dnes patří k nejvýznačnějším pozdně barokním stavbám v kraji. Jedná se o velmi zajímavý klášter, který přežil mnohonásobné totální devastace. Konají se zde prohlídky, výstavy a další kulturní akce. Při prohlídce se seznámíte s muzejní expozicí o historii kláštera, prohlédnete si kostel, kapitulní síň, fresku nad hlavním schodištěm, velký sál, aktuální výstavy a hasičské muzeum. Z vlakové stanice Chotěšov u Stoda se ke klášteru dostanete pěšky asi za osm minut.



Do Plas na celý den

Do městečka Plasy na severozápadě Čech vyrazte nejlépe už ráno, abyste stihli navštívit vše, co nabízí. Z Plzně do Plas dorazíte za 31 minut rychlíkem anebo za 41 minut osobním vlakem. Největším lákadlem je zdejší rozlehlý barokní areál kláštera od stavitele Santiniho. Je zajímavý i tím, že jeho základy stojí na vodě. Do země bylo zatlučeno více jak 5 000 dubových kůlů, na kterých stojí základy celé stavby. Kůly byly později zaplaveny vodou, aby ke dřevu nemohl vzduch. Dodnes se čtyřikrát denně pečlivě kontroluje výška, teplota a kvalita vody, protože bez vody by se klášter nejspíše zřítíl. Dále můžete navštívit pobočku Národního technického muzea, zoopark a adventure golf. Na výletě vlakem vám nic nebrání ochutnat některé z řemeslných piv v místním Knižecím pivovaru Plasý.

Do Křimic na procházku zámeckým parkem

Křimice jsou známé především výborným kysaným zelím. Ale zajímavý je i zdejší barokní zámek s rozlehlým volně přístupným zámeckým parkem. Zámek patří rodu Lobkowiczů, kteří se snaží sídlo postupně zrekonstruovat. To se pomalu ale jistě daří. Dnes je návštěvníkům k dispozici krásný park, ve kterém se pravidelně konají různé kulturní akce, zámecké slavnosti či divadelní představení pod širým nebem. Park je ideálním místem pro relaxaci i odpočinek od městského shonu. Několikrát do roka se návštěvníkům otevírají i interiéry zámku s jednou z nejrozsáhlejších dochovaných zámeckých knihoven u nás, čítajících až 20 000 svazků. Hned pod křimickým zámkem, přímo na toku řeky Mže, stojí jeden velmi zajímavý technický unikát. Tím je poslední plně dochovaný a funkční pokloповý jez od vynálezce a konstruktéra Jana Záhorského. Občerstvit se můžete v místní restauraci Roští, kde si zahrajete i minigolf. Z Plzně sem vlakem dojedete za pouhých 9 minut. Od vlakové zastávky Plzeň-Křimice dojdete do zámeckého parku a k jezu asi za 10 minut.

Do Svojšína do zámecké kavárny

Do obce Svojšína se z Plzně dostanete spěšným vlakem za 36 minut každé dvě hodiny. Tato malá obec patří k nejstarším feudálním sídlům na západě Čech. Dominantou je místní romantický barokní zámek s francouzskou zahradou. V již opravených interiérech si prohlédnete portrétní galerii majitelů a malou expozici o dějinách zámku. Další sály jsou využívány pro dlouhodobé i krátkodobé výstavy. Nahlédnout můžete i do některých původních prostor, které na svou obnovu teprve čekají. Najdete tu i malou kavárnu nabízející příjemné posezení v nádherném prostředí zámeckých zahrad s pestrou nabídkou občerstvení.



jak vyžrát na první chladné dny

Pravidelně na konci léta řešíme následky působení ostrých letních paprsků na naši pokožku. Vyřešit pigmentové skvrny, popraskanou a dehydratovanou pleť je pro nás prioritou. Opomínáme však další aspekty, které ovlivňují náš zdravý vzhled.

Znečištění ovzduší je charakterizováno znečišťujícími látkami z chemické, biologické nebo fyzikální energie jako suspendované částice v takovém množství, které vyvolává toxický účinek s dopadem na stav pokožky. Aktivuje záněty, podráždění, asfyxii, zpomaluje buněčný metabolismus, mění hydrolipidový film. Následkem poškození kůže se oxidací buněk šíří volné radikály v našem těle a dochází tak k buněčnému předčasnému stárnutí.

A jak poznáme, že právě nás postihl oxidační stres? Naše pokožka je dehydratovaná, suchá, matná s místním projevem akné pro všechny věkové skupiny a typů pleti. Řešením je použití polyfenolů, které jsou součástí antioxidantů, které chrání buňky před již zmíněnými volnými radikály. Volbou může být antistresové ošetření s čokoládou, které je nejlepším spojencem v boji proti stárnutí a stresu. Proč zrovna čokoláda? Základem je kakaový extrakt, který je bohatý na anti-volné radikály a antioxidační polyfenoly. Současně vyživuje pokožku v podobě kakaového másla. Mezi další pomocné aktivní látky patří výtažek z opuncia, výtažek z vanilkového lusku či bambucké máslo.

A jak takové ošetření může vypadat? Nejprve se provede odstranění make-upu z očí a rtů pomocí dvoufázového odličovače. Pro pleť je nejvhodnější volbou mléko. Mikropeelingový krém zajistí odstranění odumřelých buněk, lze využít i enzymatický peeling. Měla by následovat relaxační masáž obličeje, krku a dekoltu. Následná aplikace masky teplé rozehřáté čokoládové fondue nabudí podzimní atmosféru všemi smysly. Rituál se ukončí závěrečnou péčí. Kosmetické ošetření zpříjemní první chladné dny.

Mgr. Šárka Laiblová

štráfek s humorem



Ano, chlapče, také jsem to slyšel, že moudrost přichází se stářím. Denně na ni čekám.

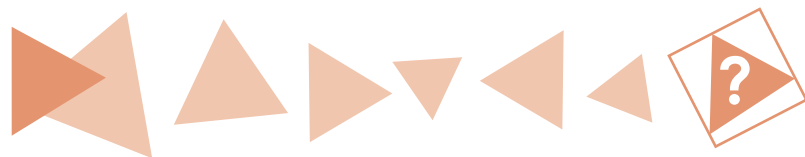


Vidíš ho, sklerotika! Zapomíná, že je starej a chová se jako puberták!

PILSEN - plzeňský senior - vyzrálý magazín

Vydavatel: Statutární město Plzeň, Magistrát města Plzně, Odbor sociálních služeb, Martinská 2, 306 32 Plzeň, IČO: 00075370, registrováno pod číslem MK ČR E 23645, vychází čtyřikrát ročně, datum vydání 2. 10. 2023 / Tisk a distribuce: Typos, tiskařské závody, s.r.o.

Šéfredaktor Bc. Lucie Hovorková, MBA /obsahová a jazyková korektura: Odbor sociálních služeb Magistrátu města Plzně / Grafické zpracování: Petr Šrédl / Redakce + kontakt pro dotazy čtenářů: pomahajiciplzen@plzen.eu / **ZDARMA**. Foto na titulní straně a str. 2: archiv města Plzně.



TOTEMové okénko Trénování paměti

1. Pokuste se vymyslet k zadaným předmětům co nejvíce přívlastků.

Ticho
Rok
Sníh
Případ
Choroba
Člověk
Správa
Barvy
Překvapení
Chvilé
Prostředí
Tón
Jídlo

2. V uvedených slovech přeházejte písmena tak, aby vzniklo vždy jiné smysluplné slovo.

Láska
Slavit
Dozrávat
Laos
Mašle
Hrad
Alan
Obr
Sama
Laik
Otec
Lečo

TOTEMové jazykové okénko aneb LANGUAGE time
připravené našimi evropskými dobrovolnicemi Hannah a Blau.



Kreuzworträtsel: Bekannte Sprichwörter

Setzen Sie die fehlenden Wörter in die dafür vorgegebenen Vierecke. Umlaute (ä, ö, ü und ß werden dabei als ae, oe, ue und ss geschrieben)

1.		11.				14.	15.		18.
	2.				3. 13.				17.
9.				12.					
	10.							16.	
			4.						
5.							6.		
	7.					8.			

Horizontal:

- Lügen haben ... Beine.
- Übermut tut selten...
- Ist die Katze aus dem Haus, tanzen die ... auf dem Tisch.
- Wo ... wird, fallen Späne.
- Wer andern eine Grube ..., fällt selbst hinein.
- Liebe rostet nicht.
- Kleinvieh macht auch...
- ... schützt vor Torheit nicht.

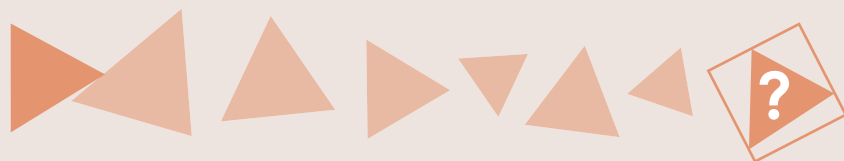
Vertikal:

- Der ... geht so lange zum Brunnen, bis er bricht.
- Der frühe Vogel fängt den...
- In der ... liegt die Kraft.
- Was sich ..., das neckt sich.
- Liebe ... blind.
- Man soll den ... nicht vor dem Abend loben.
- Wo ein Wille ist, ist auch ein...
- Geld regiert die ...
- Wer im Glashaus sitzt, ... nicht mit Steinen werfen.
- Übung macht den...

17. sollte, 18. Meister
8. Alter, 9. Krug, 10. Wurm, 11. Ruhe, 12. liebt, 13. macht, 14. Tag, 15. Weg, 16. Welt,
Kreuzworträtsel: 1. kurze, 2. gut, 3. Mauese, 4. gehobelt, 5. graebt, 6. alte, 7. Mist,
2. skála, svalt, rozdávat, laso, Mašle, hadr, lana, Bor, masa, kila, ocet, čelo

Řešení:

střípky z TOTEMu



Anglický jazyk:
Riddle Time!



1. Which word in the dictionary is always spelled incorrectly?
2. First, think of the colour of the clouds. Next, think of the colour of snow.
Now, think of the colour of a bright full moon. Lastly, answer quickly what do cows drink?
3. What disappears as soon as you say its name?

Španělský jazyk

Ordena las siguientes letras y construye palabras



Pista: Todos son verbos y están relacionados con la acción de TOTEM

1. ARAYUD 2. OOCRAREP 3. PREADNER 4. REARC 5. OIMPACRTIR

pozvánky do TOTEMu



Bojíte se podzimních deštivých dnů? Nesmutněte sami doma a přijďte do TOTEMu. Přidat se můžete hned do několika zajímavých aktivit:

Přihlaste se do kurzu **Počítač jako parťák 1** – základní kurz ovládnání PC pro seniory.

Toulky se Lvem. Rádi cestujete a hledáte tipy pro svoje výlety, nebo už vás cestování zmáhá, ale přesto chcete poznávat nová místa? Ve spolupráci se Společností Lva z Rožmitálu, z.s. se můžete prostřednictvím fotografií, videí a poutavých vyprávění přednášejících seznámit s krásnými a zajímavými místy.

Láska, válka a život na vlnách moří a oceánů. Námořník, milovník moře, spisovatel a nadšenec do historie a kultur cizích zemí **Jiří Frank** se s vámi v minulých semestrech podělil o své zážitky z cest po moři a ze života na lodi. Tentokrát vám bude povídat o slavných i méně známých námořnických příbězích a historických událostech tak, jak jste je dosud neznali.

Vezměte své vnouče či pravnouče a přijďte si zacvičit do TOTEMu. Nově nabízíme prarodičům a jejich vnoučatům společné cvičení pod vedením **Hanky Volfové**. Užijte si společný čas a udělejte něco pro své zdraví.

Anebo se staňte „Pohádkovou čtecí babičkou či dědečkem“. Vybereme vám mateřskou školku blízko vašeho bydliště a napojíme vás na děti, které se budou těšit na to, až přijde jejich pohádková babička či dědeček číst pohádky.

Ozvěte se nám a najdeme pro vás ten nejlepší lék proti podzimním chmurám:

TOTEM Bolevec, Kaznějovská 51, Plzeň, rezervace@totemplzen.cz, tel.: 777 343 580.

